Kochbuch

für Junggesellen,

die das Single-Dasein auch mal zu zweit genießen wollen.

Oder: Wasser kann nicht anbrennen

erstellt am:	1. Mai 2002
von:	Joachim Markowski
Realisation in LaTeX:	Alexander Markowski

Vorwort

Kennzeichen des Junggesellenhaushaltes ist die Tatsache, daß Mac Donnalds und Burger King einerseits Mutters Kochkünste nicht erreichen, andererseits aber auch die manuellen und intellektuellen Fähigkeiten fehlen, selbst einfachste Dinge wie das Öffnen einer Würstchendose oder das Kochen eines Hühnereis unfallfrei zu bewältigen. Dieses Buch möge allen „Usern“ eine Hilfe und Anregung sein, sich die Zubereitung einfacher Gerichte zuzutrauen, die das Niveau der Tütensuppe deutlich übersteigen. Zusätzlich wird im ersten Abschnitt die Zubereitung wichtiger Grundnahrungsmittel dargestellt und das Einmaleins des Kochens in hoffentlich auch für Anfänger verständlicher Sprache geschildert. Allen, die dieses Buch und die Rezepte ausprobieren, wünsche ich einen guten Appetit und viel Spaß.

Wiemerstedt, November 1999

Joachim Markowski

Inhaltsverzeichnis

Symbolverzeichnis

dag	Decagramm (1 dag = 10 Gramm)
DS	Dose
EL	Esslöffel
g	Gramm
l	Liter
Msp	Messerspitze
Pfd	Pfund
TK	Tiefkühl
TL	Teelöffel

1 Wie koche/brate ich

1.1 Kartoffeln

Kartoffeln schälen, „Augen“ herausstechen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und etwas Salz zugeben. Auf den Herd stellen und Platte einschalten. Wenn die Kartoffeln anfangen zu kochen, Hitze herunterstellen, so daß sie nur noch „köcheln“. Zeit: 20 Minuten. Nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel eine Kartoffel anstechen und probieren, ob sie gar ist (Garprobe). Wenn ja, Wasser abschütten und die Kartoffeln auf der ausgeschalteten Platte noch $\frac{1}{2}$ Minute abdampfen lassen, damit Wasserreste verdampfen können. Pro Person 2 – 3 Kartoffeln berechnen. Hat man zuviel übrig, bieten sich Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat an.

1.2 Nudeln

Reichlich Wasser mit einer guten Prise Salz zum Kochen bringen, bei Bedarf etwas Pflanzenöl zugeben, damit die Nudeln nicht so schnell überkochen. Nudeln in das kochende Wasser geben, Hitze erst reduzieren, wenn die Nudeln zu kochen beginnen. Kochzeiten sind auf der Verpackung angegeben, normalerweise etwa 10 Minuten. Prüfen, ob die Nudeln gar sind, sie sollten noch etwas bißfest sein. Nudeln vom Herd nehmen, kaltes Wasser auffüllen und dann in ein Sieb schütten und gründlich abtropfen lassen. Nicht mit kaltem Wasser abschrecken! Restliche Nudeln können als Salat oder Bratnudeln Verwendung finden, vielleicht gibt es aber auch am nächsten Tag welche. Man rechnet etwa 100 g pro Person und Mahlzeit.

1.3 Reis

Langkornreis in kaltem Wasser mit einer guten Prise Salz aufsetzen. Man rechnet 1 Tasse Reis mit $2\frac{1}{2}$ Tassen Wasser für 2 Personen. Reis zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze weiter kochen. Kochzeit ca. 10 – 12 Minuten bzw. nach Angaben auf der Verpackung. Will man sich die Arbeit erleichtern, nimmt man Kochbeutelreis und bereitet ihn nach Verpackungsangaben zu, das ist allerdings eine Preisfrage. Nach Ende der Kochzeit ist das Wasser vom Reis aufgenommen, das abschütten entfällt. Muß der Reis abgeschüttet werden, gießt man ihn durch ein Sieb. Soll Reis aufgewärmt werden, gibt man ihn in ein Metallsieb und legt dieses auf einen Topf mit etws kochendem Wasser. Deckel darübergeben, auf höchster Stufe 1 – 2 Minuten kochen, so daß der Reis durch den Wasserdampf erwärmt wird.

1.4 Gemüse

Frisches Gemüse in kochendes Wasser geben und garen. Als Gewürz reicht etwas Gemüsebrühe und Salz. Die Kochzeiten betragen im Allgemeinen 15 Minuten, man sollte ein Stück probieren und nach seinem eigenen Geschmack die Garzeiten verlängern oder verkürzen. Broccoli (Garzeit 2 - 3 Minuten) und Blumenkohl vorher zerteilen und unter fließendem Wasser abspülen, Möhren schälen und bei Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen. Bei Champignons die Haut der Kappe abziehen und den Anschnitt der Stiele abschneiden. Nur in Salzwasser kochen. Bei Rote Beete den unteren Teil der Blattstiele an der Knolle lassen und auch den dickeren Teil der Wurzeln an der Knolle lassen, diese blutet sonst beim Kochen aus. Erst nach dem Kochen in Salzwasser werden die Haut, die Wurzel- und die Blattstielreste entfernt.

1.5 Eier

Eier werden in kaltem Wasser (1 - 2 cm) aufgesetzt. Die Kochzeit zählt ab dem Zeitpunkt, zu dem das Wasser kocht. Weiche Eier 4 - 5 Minuten, Mittlharte Eier (so essen wir sie) 6 $\frac{1}{2}$ Minuten und harte Eier 10 Minuten. Die Kochzeiten sind Mittelwerte, sie können sich je nach größe des Eis um $\frac{1}{2}$ Minute verringern oder verlängern. Der Topf bleibt beim Kochen verschlossen, nach Ende der Kochzeit Eier mit kaltem Wasser abschrecken

1.6 Steaks

Steaks von Fett und Sehnen befreien. Nicht klopfen und nicht vor dem Braten würzen! Pfanne erhitzen und Fett in die heiße Pfanne geben. Steaks hineinlegen, die Hitze etwas herunterstellen (beim Elektroherd auf 2) und von beiden Seiten einige Minuten braten. „Medium“ etwa 3 – 4 Minuten pro Seite, „Englisch“ 1 – 2 Minuten und „durch“ 6 – 8 Minuten pro Seite. Steaks aus der Pfanne nehmen, mit etwas Pfeffer und Salz würzen und 1 Minute zugedeckt ruhen lassen. Man unterscheidet Filetsteaks, Rumpsteaks, Hüftsteaks und Beafsteaks. Dies ist auch die Rangfolge in der Qualität (und im Preis).

1.7 Kotelets, Schnitzel

Schweinefleisch kann vor dem Braten gewürzt werden, normalerweise mit Pfeffer und Salz, nach individuellem Geschmack kann Thymian, Paprika zugefügt werden. Die Ränder der Kotelets und Schnitzel vor dem Braten leicht einschneiden, sonst biegt sich das Fleisch beim Braten nach oben. Schweinefleisch wird im Allgemeinen „durch“ gebraten. Zum Grillen das Fleisch einen Tag vorher in eine Mischung aus Zwiebeln, Pfeffer, Salz, Thymian, Paprika und Öl einlegen. Die Zwiebeln vor dem Grillen entfernen.

1.8 Hähnchen- und Putenschnitzel

Geflügel muß immer „durch“ gebraten oder gekocht werden. Fett in der Pfanne erhitzen und Fleisch bei milder Hitze 4 Minuten von jeder Seite anbraten. Man kann sie danach noch in der geschlossenen Pfanne ziehen lassen, dann sind sie sicher „durch“. Geflügel wird auch vor dem Braten mit Salz und Pfeffer gewürzt, je nach Geschmack kann Curry oder Paprika hinzugefügt werden.

1.9 Bratenstücke

Braten wird vorher gewürzt, Fett im Topf erhitzt und das Fleisch von allen Seiten angebraten. Dann Flüssigkeit zugießen (je nach Geschmack Brühe, Rot- oder Weißwein oder einfach nur Wasser). Wenn alles kocht, bei kleiner Hitze garen. Schweinefleisch je nach Größe des Bratens zwischen $\frac{1}{2}$ und $1\frac{1}{2}$ Stunden, Rindfleisch $1\frac{1}{2} - 2$ Stunden. Kochfleisch vom Rind (Beinscheiben, Rinderbrust und Suppenfleisch) mit Salzwasser, Pfeffer, Lorbeerblatt und 1 geviertelten Zwiebel aufsetzen, Kochzeit $1\frac{1}{2} - 2$ Stunden.

1.10 Fisch

das A und O der Fischzubereitung liegt in den drei S: Säubern, Säuern, Salzen. Wenn man sich nicht ganz sicher ist, ob das Fischfilet auch grätenfrei ist, tastet man es mit den Fingern ab und findet bald auch den Grätenstrang, der beim Filetieren vergessen worden ist. Nach dem Waschen mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und etwas ziehen lassen. Dies gilt für annähernd alle Arten der Fischzubereitung.

1.11 Begriffe

1.11.1 Blanchieren von Gemüse

Beim Blanchieren wird das Gemüse kurz in kochendes Wasser gegeben und anschließend mit kaltem Wasser abgeschreckt. Diese Methode ist zum Einfrieren und Vorgaren wichtig. Um ein allzu starkes Auslaugen des Gemüses zu verhindern, sollte dem Wasser etwas Salz beigefügt werden. Mit der Zugabe von Zitronensaft oder Essig lässt sich außerdem die frische Farbe des Gemüses erhalten. Gemüse wird durch blanchieren nicht nur bekömmlicher, sondern auch verarbeitungsfähiger. So werden unter anderem die Bitterstoffe entzogen und Kohlblätter werden weich und formbar. Die Blanchierzeiten betragen für empfindliche Gemüsesorten wie jungem Blattspinat nur wenige Sekunden, zum Einfrieren 3 Minuten, zum Vorgaren je nach Sorte 4 - 6 Minuten. Für 500 g Gemüse werden etwa 5 l Salzwasser benötigt. Es empfiehlt sich das Blanchierwasser wegzuschütten, da es neben den wertvollen Nährstoffen leider auch viele schädliche Nitrate und Schwermetalle enthält.

1.11.2 Braten von Gemüse

- Zum Braten sind harte Gemüsesorten vorzugaren, weichere Arten garen beim Braten. Bei dieser Methode ist das Gemüse in Scheiben zu schneiden, zu würzen und anschließend in Mehl zu wenden. Im heißen Öl oder Butter werden die Scheiben ausgebraten. Nachdem Braten das Gemüse abtropfen lassen und zum Entfetten

kurz auf Küchenkrepp legen.

- Zum Braten sind besonders gut Auberginen, Zucchini, Artischockenböden, Knollensellerie, Fenchel oder Pilze geeignet.

1.11.3 Dünsten von Gemüse

Beim Dünsten werden die Nährstoffe des Gemüses geschont, es gart nur mit wenig Flüssigkeit oder Fett im eigenen Saft, bei einer Temperatur zwischen 98° und 100° C. Es ist ratsam großflächige Töpfe oder Pfannen zu wählen, damit das Gemüse nebeneinander liegen kann. Pflanzenöl darin erhitzen, Gemüse mit den Gewürzen hinzufügen und im geschlossenen Topf oder Pfanne 1 - 2 Minuten andünsten. Falls nötig, etwas Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen und bei geringer Hitze bissfest garen.

1.11.4 Dämpfen von Gemüse

Bei dieser Garmethode kommt das Gemüse nicht mit Wasser in Berührung, sondern wird nur im Dampf gegart. Sowohl Mineralstoffe als auch Vitamine bleiben weitestgehend erhalten. Man benötigt hierzu einen gut schließenden Topf mit einem dazu passenden Siebeinsatz. Das Gemüse wird geputzt, zerkleinert und in den Siebeinsatz gelegt. Der Topf selbst ist etwa 2 - 3 cm hoch mit Wasser oder Brühe aufzufüllen und zum Kochen zu bringen. Das Gemüse wird in dem Dämpfeinsatz hineingelegt und im geschlossenen Topf weich gedämpft. Je nach Gemüsesorte liegt die Garzeit zwischen 10 - 15 Minuten. Danach ist eine Garprobe vorzunehmen und das Gemüse eventuell noch einige Minuten weiterdämpfen.

1.11.5 Glasieren von Gemüse

- Bei dieser Garmethode handelt es sich um eine Variante des Dünstens. Um das Gemüse mit einem glänzenden Überzug zu versehen, wird außer dem Fett und/oder der Flüssigkeit noch Zucker hinzugefügt. Wichtig dabei ist, dass das Gemüse

während des Garvorgangs in der Pfanne oder dem Topf ständig leicht geschüttelt oder geschwenkt wird, damit sich die Glasur gleichmäßig auf dem Gemüse verteilt.

- Für dieses Verfahren eignen sich besonders Zwiebeln, Möhren und Maronen.

1.11.6 Schmoren

- Beim Schmoren von Gemüse müssen, wie beim Fleisch auch, zuerst die Zwiebel- oder Schalottenwürfel im heißen Fett glasig werden. Dabei verleiht eine leichte Bräunung ein entsprechendes Röstaroma. Das kleingeschnittenen Gemüse wird hinzugefügt und kurz angebraten. Saftige Gemüsesorten sind bei geschlossenem Topf bei milder Hitze zu garen.

- Gefüllte oder geschichtete Gemüsegerichte sind auf ein Gemüsebett, aus beispielsweise Zwiebel- oder Schalottenwürfel, zu setzen und kurz anzubraten. Danach das Ganze mit Gemüsebrühe knapp angießen und im vorgeheizten Backofen fertigschmoren.

1.11.7 Kochen von Gemüse

Beim Kochen wird das Gemüse am meisten ausgelaugt. Trotzdem bietet sich diese Garmethode für nicht zerkleinertes Gemüse, wie beispielsweise für Blumenkohl, an. Dabei wird soviel Wasser in den Topf gefüllt, dass das Gemüse knapp bedeckt ist. Allerdings ist das Gemüse erst ins sprudelnd kochende Wasser zu geben und anschließend in der siedenden, leicht gesalzenen Flüssigkeit im fest verschlossenen Topf, bissfest zu garen.

2 Suppe

2.1 Kartoffel - Kürbis - Suppe

Zutaten (Vorsuppe für ca 10 Personen):

750 g Kartoffeln, 750 g Kürbis, 250 g Möhren, 1 EL Butter, 3-4 EL Gemüsebrühe, Salz, Chayennepfeffer, 250 g Schlagsahne, 250 g Krabbenfleisch, 75 g Creme fraiche, evtl. frischer Dill zum Garnieren

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen würfeln. Kürbis putzen, schälen , waschen und in Stücke schneiden. Möhren putzen, waschen, würfeln. Kartoffeln, Kürbis und Möhren in Butter andünsten und mit 2 l Wasser aufkochen. Brühe einrühren und alles ca 25 Min. garen. Suppe pürieren und mit Salz, Chayennepfeffer abschmecken. Sahne einrühren und die Suppe nochmals aufkochen lassen. Krabben in der Suppe erwärmen. Mit je einem Klecks Creme fraiche anrichten und evtl mit Dillfähnchen garnieren. Zubereitungszeit ca 50 Min

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
200	840	8 g	11 g	16 g

2.2 Pikante Tomatensuppe

Zutaten für 4 Personen:

200 g Möhren, 150 g Lauch, 200 g Kartoffeln, 3 TL Gemüsebrühe, 1 kl. DS Pizzatomaten, 1 Packung pürierte Tomaten, Saft von $\frac{1}{2}$ Orange, Salz, Cayennepfeffer, Paprika

Zubereitung:

Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. $\frac{1}{2}$ l Wasser mit Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und Gemüse hineingeben und alles 12 Minuten kochen lassen. Tomaten mit Saft und pürierte Tomaten mit dem Orangensaft in die Brühe geben. Mit Salz, Cayennefeffer und Paprika pikant würzen. Suppe aufkochen und zugedeckt weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Suppe mit den Gewürzen nochmals abschmecken. Zubereitungszeit ca 40 Minuten

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
90				

2.3 Fischsuppe mit Brokkoli (Zuppa di pesce con broccoli)

Zutaten für 4 Personen:

200 g Fischfilet, I EL Zitronensaft, 750 g Brokkoli, 1I Fischbrühe, $\frac{1}{8}$ l Sahne, Salz, Pfeffer 4 EL gemischte gehackte Krauter (Petersilie, Dill, Borretsch)

Zubereitung:

Das Fischfilet unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft rundherum einreiben. Den Brokkoli putzen, waschen und die Stiele abschneiden. Diese in Wasser 20 Minuten kochen. Nach 15 Minuten die Brokkoliröschen hinzufügen und mitgaren lassen. Die Stiele abtropfen lassen und im Mixer pürieren. Die Röschen beiseite stellen. Das Püree mit der Fischbrühe verrühren und erhitzen. Die Sahne hinzufügen und ebenfalls heiß werden lassen. Den Fisch in die Suppe geben und darin erhitzen (nicht kochen). Zum Schluß die Brokkoliröschen hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Krauter hineinrühren und sofort heiß servieren.

2.4 Klare Spargelsuppe mit Zuckerschoten

Zutaten für 2 Personen:

$\frac{1}{2}$l Gemüsebrühe, 1 TL Öl, Muskat, 50g Grieß, 1 Eigelb, Salz · 500 g Spargel (weiß und grün), 125g Zuckerschoten, Pfeffer, 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

100 ml Brühe mit Ol und Muskat aufkochen. Grieß einrühren, einige Minuten quellen lassen. Eigelb unterrühren (nicht mehr kochen!). Mit Teelöffel Nocken abstechen. In siedendem Salzwasser circa 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Weißen Spargel schälen und putzen. Vom grünen Spargel nur die Enden abschneiden. Beide in Stücke schneiden. Zuckerschoten halbieren. Übrige Brühe aufkochen. Gemüse darin circa 15 Minuten garen. Suppe salzen und pfeffern. Mit Grießklößchen und Schnittlauch anrichten.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
210			7 g	

2.5 Minestrone mit Staudensellerie, Zucchini und Reis

Zutaten für 4 Personen:

1 große weiße Zwiebel, 2 Zucchini, 2 Möhren, 2 Stangen Staudensellerie, 2 Fleischtomaten, 2 EL ÖL, 1 l Instant-Brühe, 1 Lorbeerblatt, 150 g Rundkornreis, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 150 g TK-Erbsen, 1 Pck. tiefgekühlte italienische Kräutermischung

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini, Möhren und Sellerie putzen und in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Tomaten blanchieren, häuten und würfeln. Zwiebel und Gemüse im Öl andünsten und mit der Brühe ablöschen. Das Lorbeerblatt zufügen und alles zum Kochen bringen. Den Reis einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Suppe 20-25 Minuten leise köcheln lassen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen untermischen. Wenn der Reis weich, aber noch bissfest ist, das Lorbeerblatt entfernen und die Minestrone nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit den tiefgekühlten Kräutern bestreuen [1, S. 30].

3 Terrinen

3.1 Lachsterrine

Zutaten:

1 kleine Zwiebel, 25 g Butter, etwas Butter für die Form, 700 g Lachsfilet, 80 g Weißbrot ohne Rinde, 1 Ei, gut 1 TL Salz, 1 Msp feiner weißer Pfeffer, 1 Msp geriebene Muskatnuß, 350 ml Sahne, eine Form von 1,5 l Inhalt, Dill zum Bestreuen.

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und in Butter glasig dünsten. Lachsfilet enthäuten. Die schönsten Stücke passend für die Form in lange Streifen schneiden, die restlichen würfeln und in eine Schüssel geben. Lachswürfel mit Zwiebel, Weißbrot, Ei und Gewürzen verrühren, Sahne zugießen. Im Kühlschrank zugedeckt kalt werden lassen. Farce möglichst schnell pürrieren, damit sie nicht warm wird. Die Farce über Eiswasser so lange rühren, bis sie Seidenglanz bekommt. Zur Probe ein Klößchen in Salzwasser gar ziehen lassen und prüfen, ob es elastisch und zart ist. Wird es zu fest, weitere 50 - 100 g Sahne unterrühren. Form einfetten, eventuell mit Alufolie auslegen. Die Hälfte der Farce in die Form geben, einige Male aufstoßen, damit keine Luftblasen darin sind. Die Filetstücke leicht salzen und pfeffern und sie in die Mitte der Form legen, so daß an den Seiten genug Platz für die Farce bleibt. Restliche Farce einfüllen, Wasserbad auf 80° vorwärmen, Form im Wasserbad im Ofen bei 80° 45 Minuten ziehen lassen. Terrine aus dem Wasserbad nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und stürzen. Im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Vor dem Aufschneiden mit Dill bestreuen, mit Sahne und (rotem) Kaviar verziert servieren

3.2 Aprikosen-Feigen Terrine

Zutaten für etwa 4 Personen:

150 g Blauschimmelkäse, 150 g Creme fraiche, 400 g getrocknete Aprikosen, 6 frische Feigen, 50 cl Weißwein, 4 cl Weinbrand, 3 EL Honig, Saft von einer halben Zitrone, 1 TL geriebene Zitronenschale, 6 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Den Käse in 1 cm große Würfel schneiden. Aprikosen klein schneiden und 30 Minuten in einer Mischung aus Wein und Weinbrand marinieren. Feigen schälen und mit den Aprikosen pürieren. Zitronensaft, Zitronenschale, Honig und Creme fraiche zugeben. Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen und dann in etwas heißem Wasser auflösen. Die ersten drei Löffel einzeln, den rest auf einmal unter die Mischung geben. Terrinenform mit Folie auskleiden und die Masse zur Hälfte einfüllen. Im Kühlschrank 10 Minuten fest werden lassen. Danach Käsewürfel gleichmäßig darauf verteilen, Rest der Mischung auffüllen. Terrine über Nacht in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren kurz in heißes Wasser stellen und stürzen. In Scheiben geschnitten servieren.

Anmerkungen:

Reicht für mehr als 4 Personen, kann als Vorspeise oder Dessert serviert werden.

4 Nudelgerichte

4.1 Canneloni mit Thunfisch

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Füllung: 300 g Thunfisch, 2 hartgekochte Eier, 50 g Kapern, 30 g weiche Butter

Für die Sauce: 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 große Dose gehackte Tomaten, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Träger: 400 g Canneloni, 4 EL Olivenöl, 2 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Den Thunfisch abtropfen lassen und mit 2 Gabeln sehr fein zerpflücken. Die Eier schälen und mit den Kapern fein hacken. Thunfisch, Eier, Kapern und Butter verrühren. Die Knoblauchzehen abziehen und ganz lassen. das Öl in einem Topf erhitzen und die Knoblauchzehen darin schwenken. Sie dürfen nicht zu dunkel werden. Den Knoblauch aus dem Öl entfernen und die gehackten Tomaten zugeben. Salzen, pfeffern und die Sauce im offenen Topf 10 Minuten einkochen lassen. Die Canneloni mit der Thunfischmasse füllen. Eine feuerfeste Form mit Öl ausstreichen und mit 1 EL Semmelbrösel bestreuen. Die Canneloni einschichten und dabei jede Lage mit Tomatensauce bestreichen. Zuletzt die restlichen Semmelbrösel darüberstreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Canneloni in dem auf 200° C vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Dann sofort in der Form auftragen.

4.2 Spaghetti mit Frutti di Mare

Zutaten für 2 Personen:

250 g Frutti di Mare, 2 EL Öl, 2 mittlere Zwiebeln, 1 kleine DS Tomatenmark, 1 kleine Dosegeschälte Tomaten, Pfeffer, Salz, Thymian, Oregano und Majoran.

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten aus der Dose nehmen, die Flüssigkeit aufbewahren und Stielansätze/Hautreste von den Tomaten entfernen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten, Frutti di Mare zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Tomatenmark zugeben, durchrühren und $\frac{1}{2}$ Stunde bei kleiner Hitze einkochen lassen. danach mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Majoran würzen. Erneut kurz aufkochen lassen und mit den Spaghetti servieren.

Beilage:

Spaghetti

4.3 Spaghetti mit Hackfleischsauce

Zutaten für 2 Personen

200 g Hackfleisch, 2 EL Öl, 2 mittlere Zwiebeln, 1 kleine Dose Tomatenmark, 1 kleine DS geschälte Tomaten, Peffer, Salz, Thymian, Oregano, Majoran.

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten aus der Dose nehmen, die Flüssigkeit aufbewahren und Stielansätze/Hautreste von den Tomaten entfernen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten, Hackfleisch zugeben und solange unter gelegentlichem Rühren mitbraten, bis es die Farbe verloren hat. Tomaten mit Flüssigkeit und Tomatenmark zugeben, durchrühren und $\frac{1}{2}$ Stunde bei kleiner Hitze einkochen lassen. danach mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Majoran würzen. Erneut kurz aufkochen lassen und mit den Spaghetti servieren. Dazu etwas Parmesankäse je nach geschmack. dazu paßt ein etwas herber Rotwein.

Beilage:

Spaghetti

4.4 Spaghetti mit Mangold

Zutaten für 4 Portionen

400 g Mangold, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 100 g Kirschtomaten, 1 EL Butter, 100 g Creme Fraiche, Salz, Pfeffer, Ingwerpulver

Zubereitung:

Mangold vorbereiten, 2 Blätter beiseite legen und den Rest ohnen grobe Stiele in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und die Stielansätze zu entfernen. Die Butter erhitzen, Zwiebeln mit etwas Gemüsebrühe dazugeben und das ganze 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Creme Fraiche und Mangold in die Soße geben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver würzen. Die 2 übrigen Blätter Mangold in Streifen schneiden und mit den Tomaten über die Angerichteten Spaghetti mit Sauce geben.

Beilage:

Spaghetti

4.5 Spaghetti mit scharfer Sauce

Zutaten für 2 Personen:

1 EL Kürbiskerne, 2 Frühlingszwiebeln, 400 g Möhren, 1 rote Chiischote, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, Salz, 2 Fleischtomaten, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 200 g dünne Spaghetti, etwas frisches Basilikum

Zubereitung:

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Frühlingszwiebeln und Möhren kleinschneiden. Chilischote halbieren und hacken. Knoblauch schälen. Ö1 erhitzen. Knoblauch dazu pressen. Möhren und Chili hinzufügen und anbraten. Salzen. Mit 4 EL Wasser ablöschen und circa 10 Minuten dünsten. Zwiebeln nach 4 Minuten zugeben. 8 Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, kleinschneiden. Zu den Möhren geben, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Pfeffern. Spaghettini in Salzwasser bißfest garen. Mit Sauce, Kürbiskernen und Basilikum anrichten.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
540			12 g	

4.6 Sahnegeschnetzeltes mit Broccoli

Zutaten für 2 Personen:

250 g Schnitzelfleisch, 2 mittlere Zwiebeln, 1 Becher Sahne, 100 g Broccoli, etwas Gemüsebrühe, Margarine zum Braten, Salz, Pfeffer, 1 Glas Weißwein.

Zubereitung:

Schnitzelfleisch in Scheiben und dann in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Broccoli säubern und in kleine Röschen teilen und 2 – 3 Minuten kochen. Wasser abschütten und zur Seite stellen. Fett in eine heiße Pfanne geben, Schnitzelstreifen bei großer Hitze kurz anbraten, Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Pfeffern und salzen. Mit einem Schuß Brühe ablöschen, Weißwein und Sahne zugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen. Broccoli unterheben und servieren.

Beilage:

Bandnudeln

4.7 Nudeln in Broccoli-Schinken-Soße

Zutaten für 4 Personen:

500 g Broccoli, 2 TL Gemüsebrühe, 1 kleine Zwiebel, 200 g gekochter Schinken, 400 – 500 g Nudeln, Salz, weißer Pfeffer, Muskat, 1 EL Butter oder Margarine, 4 – 5 EL heller Soßenbinder, 150 g Schmand oder Creme fraiche

Zubereitung:

Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und klein schneiden. 400 ml Wasser aufkochen, Brühe zufügen. Broccoli darin 5 Minuten aufkochen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls würfeln. Broccoli abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen. Nudeln in reichlich kochendes Wasser geben und 10 – 12 Minuten garen. Fett in einem Topf erhitzen, Schinken und Zwiebeln darin andünsten, mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Soßenbinder einrühren und nochmals kurz aufkochen. Broccoli vorsichtig unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nudeln auf ein Sieb gießen, abtropfen lassen und mit der Broccoli-Schinken-Soße zusammen auf Tellern anrichten.

Beilage:

Bandnudeln, Spaghetti.

4.8 Makkaroni mit Spinat, Fleischbällchen und Mozarella

Zutaten für 4 Personen:

300 g Spinat, 250g Tomaten, 1 Zwiebel, 300 g Makkaroni, 3 EL Olivenöl, Salz, weißer Pfeffer, 250 g Bratwurstmasse, 1 Pckg Mozarella, 40 g Butter, 1 EL gehackte Petersilie.

Zubereitung:

Spinat putzen, Stiele entfernen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten überbrühen und häuten, Stielansätze und Kerne entfernen, in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, würfeln und weich kochen, abtropfen lassen. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Abgetropften Spinat zugeben und kurz mitschmoren. Salzen und pfeffern, Tomatenstücke zugeben. Aus der Bratwurstmasse ca 20 kleine Klößchen formen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Mozarella in Scheiben schneiden und mit den Klößchen unter die Spinatmasse geben. Feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, Masse einfüllen und mit Butterflöckchen belegen. im vorgeheizten Backofen bei 200° C auf der mittleren Einschubleiste 20 Minuten garen. Mit der Petersilie bestreuen.

5 Reisgerichte

5.1 Feuerreis ala Steffen

Zutaten für 2 Personen:

1 Becher Reis, 3 Becher Wasser, halbe Zwiebel, 2 kleine Pepperoni, 2 EL Olivenöl, Brühwürfel, Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Ital. Gewürze, Ceyenne-Pfeffer.

Zubereitung:

Schuß Olivenöl in einen Topf, feingeschnittene halbe Zwiebel und zwei kleingeschnittene Pepperoni anbraten und einen Becher Reis draufgeben. Wenn der Reis glasig schimmert, 3 Becher Wasser draufschütten. Dann einen Brühwürfel, Salz, Pfeffer, Paprika, Ceyenne-Pfeffer und ein paar italienische Gewürze dazu und so lange Kochen, bis das Wasser weg ist - damit der Reis nicht anbrennt muß du vorher langsam immer kleiner drehen und wenn der Reis nur noch eben gerade von Wasser bedeckt ist, ganz ausdrehen. Die Resthitze reicht um das Wasser zu verdunsten. Wenn der Reis noch zu hart ist, kannst Du noch Wasser draufgießen, sonst ist er gleich fertig. Dazu kannst Du die Putenschnitzel (natur) von Aldi braten - das kriegst Du wohl auch so hin, was? ;-)

5.2 Mango - Reissalat

Zutaten für eine Person:

1 kleine Mango, eine Portion kalter Reis (vorgekocht), Saft von 1 Orange, 1 Becher Naturjoghurt (1,5 % Fett), etwas geriebener Ingwer, 1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Mango in kleine Spalten schneiden und auf dem Reis anrichten. Orangensaft, Joghurt, Ingwer und Sirup verrühren und darübergießen.

6 Salate

6.1 Spargelschinkensalat mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen:

Salat: 250 g Spargel, 250 g grüner Spargel, 350 g reife Erdbeeren, 150 g gekochter Schinken in dünnen Streifen, ca. 80 g Frisee, etwas Portulak (kann entfallen, da nicht so einfach zu bekommen).

Soße: 2 EL Balsamikoessig, Salz, Zucker, weißer Pfeffer, 2 EL Erdnußöl, 1 EL Speiseöl, schwarzer Pfeffer.

Zubereitung:

Spargel schälen, Enden abschneiden und in 3 - 5 cm lange Stücke teilen. Spargel 10 Minuten in Salzwasser kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Den grünen Spargel schälen, in Stücke teilen und getrennt kochen; ebenfalls abtropfen und erkalten lassen. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Frisee waschen und in kleine Stücke teilen. Eine Schale mit Frisee auslegen, die Zutaten darauf verteilen, man kann auch mit etwas Blattsalat auffüllen. Für die Soße Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, zum Schluß die beiden Ölsorten zugeben und die Soße löffelweise über den Salat verteilen. Zum Schluß etwas Pfeffer aus der Mühle darüberstreuen. Die Soßenmenge reicht für 2 Personen.

6.2 Erdbeer-Rauke-Salat mit Orangen- Dressing

Zutaten für 2 Personen:

1 kleine Schalotte, 1 unbehandelte Orange, $\frac{1}{2}$ TL milder Senf, Salz , weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise gemahlenes Piment, 1 EL Olivenöl, 200 g Erdbeeren, 1 großes Bund Rauke, grober Pfeffer aus der Mühle, 2 Scheiben Vollkorntoast

Zubereitung:

Schalotte fein hacken. Orange heiß abspülen, trockenreiben und etwas Schale fein abraspeln. Orange auspressen. Saft mit Senf, Salz, Pfeffer, Piment und Schalottenwürfeln verrühren. Olivenöl mit einer Gabel darunter schlagen. Erdbeeren waschen und kleinschneiden. Rauke waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Beides auf Tellern anrichten. Orangendressing darüber träufeln. Mit Orangenschale und Pfeffer garnieren. Toast dazu essen.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
200			8 g	

6.3 Spargel-Salat mit Ingwer-Garnelen

Zutaten für 2 Personen:

1 Knoblauchzehe, 1 walnußgroßes Stück Ingwer, 1 EL und 1 TL Olivenöl, 200 g rohe Garnelen · 500 g Spargel (weiß und grün), 1 unbehandelte Zitrone, Salz. Pfeffer, 1 rote Zwiebel, einige geputzte Salatblätter, etwas Basilikum, 4 Scheiben Pumpernickel

Zubereitung:

Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit 1 EL Öl mischen. Garnelen abspülen, trockentupfen. Mit dem Würzöl mischen. Etwa 1 Stunde durchziehen lassen. Weißen Spargel schälen. Vom grünen holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in feine Scheiben schneiden. Zitrone heiß abspülen. Etwas Schale abreiben, Saft auspressen. Restliches Öl erhitzen. Spargel darin circa 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen. Garnelen im Würzöl circa 2 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Zwiebel in feine Spalten schneiden. Garnelen, Spargel und Zwiebel auf Salat und Basilikum anrichten. Pumpernickel dazu essen.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
270			11 g	

6.4 Glasnudelsalat mit Limetten-Viniaigrette

Zutaten für 2 Personen:

250 g Spargel (grün und weiß), Salz, 50 g Glasnudeln, sog. Radieschensprossen, $\frac{1}{2}$ Bund Radieschen, 1 Chilischote, 2 EL Limettensaft, $\frac{1}{2}$ TL Honig, 1-2 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, 1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer

Zubereitung:

Weißen Spargel schälen, putzen. Vom grünen nur die holzigen Enden abschneide. Beide Sorten in Stücke schneiden und in wenig Salzwasser circa 5 Minuten dünsten. Abgießen. Glasnudeln nach Anleitung mit kochendem Wasser überbrühen, quellen lassen. Sprossen abspülen. Radieschen in Scheiben schneiden. Chiliin Ringe schneiden. Limettensaft mit Honig, Sojasauce, Ol, 2 EL Wasser und Salz verrühren. Knoblauch und Ingwer dazu pressen. Dressing mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Auf Tellern anrichten.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
190			7 g	

6.5 Grüner Spargel mit Lachs und Kohlrabi

Zutaten für 2 Personen:

250 g grüner Spargel, 1 kleiner Kohlrabi, Salz, Pfeffer, 2 EL Weißweinessig, $\frac{1}{2}$ TL DijonSenf, 1 EL Haselnußöl, $\frac{1}{2}$ Beet Kresse, $\frac{1}{2}$ Kopfsalat, 4 dünne Scheiben geräucherter Wildlachs, 2 Scheiben Bauernbrot

Zubereitung:

Holzige Spargelenden großzügig abschneiden. Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Gemüse in wenig leicht gesalzenem Wasser mit Pfeffer 10 Minuten dünsten, abtropfen lassen, Kochwasser auffangen. 2 EL Gemüsewasser, Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Öl verquirlen. Kresse vom Beet schneiden und unterrühren. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Salat, Gemüse und Lachs anrichten. Dressing darüber geben. Brot dazu essen.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
270			12 g	

6.6 Leichter Kartoffelsalat

Zutaten für 2 Personen:

500 g kleine neue Kartoffeln, Salz, 100 ml Gemüsebrühe, 2 EL Weißweinessig, Pfeffer, 150 g Kirschtomaten, 1 Frühlingszwiebel, etwas Frisee-Salat, $\frac{1}{2}$ Salatgurke, 1 Becher (125 g) fettarmer Joghurt, $\frac{1}{2}$ TL Senf, $\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander

Zubereitung:

Kartoffeln nur gründlich abbürsten. In leicht gesalzenem Wasser circa 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, noch heiß in Scheiben schneiden und mit der Brühe übergießen. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Tomaten vierteln. FrühlingszwiebeI in Ringe schneiden. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke schälen und fein würfeln. Joghurt mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Korianderblättchen abzupfen und unterrühren. Kartoffeln nochmals abschmecken. Mit den vorbereiteten Zutaten anrichten. Koriander-Joghurt-Dressing darüber geben.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
290			9 g	

6.7 Putenbrust mit knackigem Rohkostsalat

Zutaten für eine Person:

Salat: 1 Scheibe Vollkornbrot, 60 g Putenbrust (dünne Scheiben), 1 geschälter Kohlrabi, 1 kleine Zucchini, 2 Möhren, einige Basilikumblätter, etwas Petersilie und Schnittlauch

Marinade: $\frac{1}{2}$ TL Senf, Salz, 2 EL Gemüsefond, 1 EL Apfelessig, 1 TL Distelöl

Zubereitung:

Vollkornbrot mit Putenbrust belegen und auf einen großen Teller legen. Kohlrabi, Zucchini und Möhren in feine Streifen schneiden, mischen und auf dem Teller verteilen. Die Marinade gleichmäßig auf der Rohkost verteilen. Mit feingeschnittenen Basilikumblättern, Petersilie und Schnittlauch bestreuen.

6.8 Sommersalat mit Oliven

Zutaten für 2 Personen:

1 EL Sesamsamen, 1 TL Kapern, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Weißweinessig, 1 Prise Vollrohrzucker, 1 TL milder Senf, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 4 Tomaten, $\frac{1}{2}$ Packung Mozarella (ca. 60 g), 1 Bund Rauke, 1 EL gefüllte Oliven, einige Basilikumblätter

Zubereitung:

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und beiseite legen. Kapern hacken; mit Zitronensaft, Essig, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer verrühren; Öl darunter schlagen. Tomaten und Mozarella in Scheiben schneiden; Rauke putzen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Vorbereitete Zutaten mit Oliven und Basilikum auf zwei Tellern anrichten; das Dressing darüber träufeln und mit Sesam bestreuen.

Beilage:

Vollkornbrot.

6.9 Nudelsalat Hawaii

Zutaten:

500g Nudeln (am besten Spirelli), 1-2 DS Ananas , 1 DS Champignons, 1 kleine Fleischwurst, evtl. Spargel, 1 Glas Majonaise, Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser mit ein bißchen Öl kochen. Den Saft aus einer Ananasdose über die Nudeln gießen und so ca. 30 Minuten ziehen lassen danach die Nudeln abkühlen lassen (ca 3 Stunde, es macht auch nichts, wenn Du sie warm benutzt). Die Ananas, die Champignons, die Fleischwurst kleinschneiden und mit den Nudeln mischen. Jetzt in einer Extraschüssel (ich mache das immer so, weil man da besser rühren kann) die Majonaise mit Salz, Pfeffer und Curry gut würzen. Die Sauce in die Nudeln rühren und ca. 30 Minuten ziehen lassen, weil der Curry etwas Zeit braucht, um sich zu entfalten. Dann abschmecken und evtl nochmal nachwürzen. Wenn Du den Nudelsalat einen Abend vorher zubereitest, dann mußt Du evtl. am Morgen nochmal Ananassaft oder auch Milch dareinschütten, damit der Nudelsalat schön saftig ist. Es ist also nicht so schwer Nudelsalat zu machen. Im Prinzip kannst Du alles da reinrühren und die Majonaise mit beliebigen Gewürzen würzen, so bekommt man ganz einfach immer andere Rezepte, falls Du mal wieder einen Nudelsalat machen willst.

6.10 Winterlicher Blattsalat

Zutaten für 4 Personen:

3 Scheiben Toast, 2 EL Biskin, 1 Orange, 1 pink Grapefruit, 1 kleiner Granatapfel, 1 Kolben Chicoree, 100g Feldsalat, 1 kleiner Eichblattsalat, 10 EL Livio-Öl, 4 EL Balsamico Essig, 2 EL Himbeeressig, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 40 g gehackte Walnußkerne.

Zubereitung:

Aus den Toastscheiben kleine Sterne und Sternschnuppen ausstechen und in der heißen Pflanzencreme von beiden Seiten goldgelb rösten. Orange und Grapefruit so dick schälen, daß die weiße, bittere Haut mit entfernt wird. Beide filetieren, dabei den Saft auffangen. Granatapfel aufbrechen und die Kerne herausnehmen. Salat verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Salat mit den Citrusfilets auf Tellern anrichten. Öl mit dem aufgefangenen Saft, Essig und Honig verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade über den Salat träufeln. Zum Schluß Granatapfelkerne und Walnüsse darüberstreuen und die Sternchencroutons dekorativ auf dem Salat anrichten.

6.11 Chinakohlsalat mit Meeresfrüchten

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Zitronensaft, je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Zucker, $\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer, 2 EL Sesamöl, 2 EL fein geschnittener Dill, 100 g Thunfisch in Öl, 100 g Schillerlocken, 100 g Muschelfleisch natur, 100 g Krabbenfleisch, 400 g Chinakohl.

Zubereitung:

In einer Salatschüssel Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Sesamöl, Dill und zerteilter Thunfisch mit Öl hineingeben und untermischen. Schillerlocken in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Muschelfleisch und Krabben zugeben. Salat durchmischen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Chinakohl in feine Streifen schneiden, waschen, gut abtropfen lassen und kurz vor dem Servieren unter den Salat heben.

Beilage:

Frisches Brot, kühler trockener Wein

6.12 Putenbruststreifen auf Rucola-Tomaten-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Putenbrustfilet, 2 Frühlingszwiebeln, 80 g Rucola, 200 g Kirschtomaten, 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, 75 g Creme Fraiche

Zubereitung:

Die Putenfilets in Streifen schneiden, und mit Salz, Pfeffer und Paprika-Edelsüß würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Putenbrust knusprig braten und herausnehmen. Noch einen EL Öl in den Bratensatz geben und die Zwiebeln darin andünsten. Tomaten dazugen, eine Prise Zucker drauf und den Essig daruntermischen. Creme Fraiche einrühren und mit Gewürzen abschmecken. Alles zusammen anrichten.

Beilage:

Frisches Brot oder Baguette

6.13 Zucchini-Lauch-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 Stangen Lauch (in dünne Streifen geschnitten), 4 El Öl, 500 g Zucchini, 2 El Kräuteressig, 1 Knoblauchzehe (zerdrückt), 1 Bund Dill (fein gehackt), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Lauch in zwei Eßlöffel Öl glasig dünsten und abkühlen lassen. Zucchini längs vierteln, anschließend in dünne Scheiben schneiden und mit dem Lauch vermischen. Restliches Öl, Essig, Knoblauch und Dill mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Salat heben.

6.14 Griechischer Salat

Zutaten für 4 Portionen:

1 Eisbergsalat, 600 g Fleischtomaten, 1 Paprikaschote (rot), 1 Zwiebel, 50 g schwarze Oliven (entsteint), 4 EL Olivenöl, 1 EL Öl (am besten Sojaöl), 2 EL Weißweinessig, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 Bund Schnittlauch, 1 Prise schwarzer Pfeffer, 150 g Schafskäse

Zubereitung:

Salat waschen, trockenschütteln und eine große Platte damit auslegen. Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden, in Scheiben schneiden, auf dem Salat anordnen. Paprika entkernen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel in dünne Ringe hobeln. Beides auf den Tomaten verteilen. Mit Oliven bestreuen. Öl, Essig, Salz, Zucker, Senf verquirlen. Schnittlauchröllchen unter die Marinade rühren, Salat damit beträufeln. Schafskäse drüberbröckeln, pfeffern.

Beilage:

Dazu können Sie Fladenbrot reichen.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
324	1363	10	27	9

6.15 Salatteller „Frutti di Mare“

Zutaten fuer 4 Personen:

1 Packung (275 g) TK-Meeresfrüchte-Mischung (gekocht, z. B. von Costa),1 gelbe Paprikaschote, 1 kleine Zucchini (100 g), 1 Knoblauchzehe,2-3 EL Olivenöl, Salz, weisser Pfeffer, Zucker, 2 EL Zitronensaft, 2-3 Stiele Dill, Salatblätter zum Garnieren.

Zubereitung:

Meeresfrüchte in einem Sieb abtropfen und auftauen lassen. Kurz abspülen. Inzwischen Paprika und Zucchini putzen und waschen. Paprika in Stücke und Zucchini in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen. Paprika darin ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini, Knoblauch und Meeresfrüchte zufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken. Dill waschen, Fähnchen abzupfen und über die Meeresfrüchte streuen. Mit Salatblättern auf Tellern anrichten.

Beilage:

Dazu schmeckt frisches Baguette.

Getränk:

Trockener Sherry.

EXTRA-INFO:

TK-Meeresfrüchte enthalten Tintenfisch, Muscheln, Garnelen und Suhmi (Garnelen-Ersatz). Sie können aber auch einen Meeresfrüchte-Cocktail in Öl aus der Kühltheke und dann das Öl zum Braten nehmen.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
110	460	10	6	3

7 Teiggerichte

7.1 Fladenbrot-Pizza

Zutaten für 4 Personen:

$\frac{1}{2}$ Dose (580 ml) Ananasstücke, 1 DS (200 g) Thunfisch, 2 Scheiben (a 50g) gekochter Schinken, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 rundes Fladenbrot (300 g), 1 Packung (500 g) stückige Tomaten, 2 EL Pizzagewürz oder Oregano, Salz, weißer Pfeffer, 100 g geriebener Emmentaler-Käse

Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 30 Min. Backofen auf 200° C (Umluft 180° C/Gas: Stufe 3) vorheizen. Ananas abgießen. Thunfisch abtropfen, Schinken kleinschneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Fladenbrot quer halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech legen. Brote mit Tomaten bestreichen. Mit Pizzagewürz, Salz und Pfeffer bestreuen. Eine Hälfte mit Schinken und Ananas, die zweite mit Thunfischstücken und Zwiebel belegen. $\frac{1}{4}$ Käse auf die Thunfisch Pizza streuen, den restlichen Käse auf der Schinken-Pizza verteilen. Pizzas im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
360	1510	30 g	9 g	37 g

7.2 Hefezopf

Zutaten:

Teig: 500 g Mehl, 30 g Hefe, 100 g Zucker, 100 g Butter, etwas Salz, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 Eier, $\frac{1}{8}$l Milch, 80 g Rosinen

Zum Bestreichen: 1 Eigelb, 2 EL Milch

Zubereitung:

Mehl, Zucker, weiches Fett, lauwarme Milch und Eier in eine Rührschüssel geben. Frische Hefe darüber bröckeln. Mit der niedrigsten Schaltstufe der Rührmaschine beginnen, bis das Mehl nicht mehr staubt. Auf höchster Schaltstufe weiterkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Knetdauer etwa 5 - 6 Minuten. Rosinen zugeben und $\frac{1}{2}$ Minute weiterkneten. Danach den Teig 30 Minuten gehen lassen. Den Teig in 3 gleich große Stücke teilen. Aus jedem Stück eine Rolle formen und aus den drei Rollen einen losen Zopf flechten. Auf ein gefettetes Blech legen und nochmals 20 Minuten gehen lassen. Wichtig ist das Aussehen der Zöpfe. Sie sollen prall aufgegangen sein und sich um etwa die Hälfte vergrößert haben. Eigelb mit Milch verquirlen und den Zopf damit bestreichen.
Backzeiten:
Heißluftofen: 25 - 35 Minuten bei $150 - 170°$ C
andere Öfen: 25 - 35 Minuten bei $170 - 190°$ C

7.3 Käsestangen

Zutaten:

100 g Butter, 1 Ei, 100 g geriebener Hartkäse, 100 - 120 g Mehl, 1 Messerspitze Backpulver, etwas Salz, etwas Paprikapulver

Zubereitung:

Die Butter schaumig rühren, danach das Ei dazugeben und mitrühren. Löffelweise den Käse und das mit dem Backpulver gemischte Mehl unterrühren. Den Teig mit etwas Salz und Paprikapulver würzen. Diese Masse in einen Spritzbeutel füllen. Auf ein gefettetes Blech 10 cm lange Stangen spritzen . Die Käsestangen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad etwa 15 Minuten backen. Wer möchtekann die Käsestangen vor dem Backen mit Kümmel, Mohn, Sesam oder Paprikapulver bestreuen.

7.4 Pizza Grundrezept I

Zutaten für 1 Backblech:

20 g Hefe, 400 g Mehl, 100 g Mehl zum Bestäuben und für die Arbeitsplatte, 1 TL Salz, ca. $\frac{1}{4}$ l lauwarmes Wasser, 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Hefe zerbröckeln und mit etwas lauwarmem Wasser verrühren. 1 ELMehlunterdie-Heferühren, bis eine glatte Masse entsteht. Leicht mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. Das restliche Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und den Hefevorteig hineingeben. Das restliche lauwarme Wasser, das Salz und das Olivenöl hinzufugen und mit den Händen solange kneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entstanden ist. Wird der Teig mit dem Knethaken der Küchenmaschine zubereitet, ist er fertig, sobald er sich vom Schüsselboden löst. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl leicht bestäuben und zugedeckt etwa $1\frac{1}{2}$ Stunden gehen lassen. Den Teig auf dem bemehlten Küchenbrett noch einige Minuten kräftig durchkneten, um sein Volumen zu verringern. Dann mit den Handballen oder den Fingerspitzen flachdrücken und in die gewünschte Form bringen. Wird die Pizza auf einem großen Blech gebacken, verwendet man zum Ausrollen des Teigs am besten ein bemehltes Nudelholz. Den Teig mit den gewählten Zutaten belegen. Den Ofen auf $250 - 280°C$ vorheizen und die Pizza darin ca. 25 Minuten backen [3].

Hinweis:

Grundrezept I gibt einen niedrigen, dünnen Teigboden, er geht nicht so hoch wie Grundrezept II (Siehe Seite 59).

7.5 Pizza Grundrezept II

Zutaten für ein Backblech:

20 g Hefe, 400 g Mehl, 100g Mehlzum Bestäuben und für die Arbeitsplatte, 4 EL Milch, 1 EL Zucker, 1 TL Salz, 1 EL Olivenöl, ca. $\frac{1}{4}$l lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Die Hefe zerbröckeln und mit etwas lauwarmem Wasser verrühren. 1 EL Mehl unter die Hefe rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Leicht mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. Das restliche Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und den Hefevorteig hineingeben. Das restliche Wasser, die Milch, das Olivenöl, den Zucker und das Salz dazugeben und mit den Händen solange kräftig durchkneten, bis ein glatter und geschmeidiger Teig entsteht. Wird der Teig mit dem Knethaken der Küchenmaschine zubereitet, ist er fertig, sobald er sich vom Schüsselboden löst. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl leicht bestäuben und zugedeckt etwa $1\frac{1}{2}$ Stunden gehen lassen. Den Teig auf dem bemehlten Küchenbrett noch einige Minuten kräftig durchkneten, um sein Volumen zu verringern. Dann mit den Handballen oder den Fingerspitzen flachdrücken und in die gewünschte Form bringen. Wird die Pizza auf einem großen Blech gebacken, verwendet man zum Ausrollen des Teigs am besten ein bemehltes Nudelholz. Den Teig mit den gewählten Zutaten belegen. Den Ofen auf 250 − 280°C vorheizen und die Pizza darin ca. 25 Minuten backen [3].

Hinweis:

Bei Grundrezept II wird der Teig lockerer und höher als bei Grundrezept I (Siehe Seite 58).

7.6 Pizza Vollkornhefeteig

Zutaten für ein Backblech:

20 g Hefe, 300 g Weizenvollkornmehl, 0,2 l lauwarme Buttermilch oder Wasser, 1 TL Salz, 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die zerbröckelte Hefe in einem kleinen Topf mit etwas lauwarmer Buttermilch oder Wasser verrühren. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Den Hefevorteig hineingeben und die restlichen Zutaten hinzufügen. Den Teig mit den Händen solange kräftig durchkneten, bis ein glatter und geschmeidiger Teig entsteht. Wird der Teig mit dem Knethaken der Küchenmaschine zubereitet, ist er fertig, sobald er sich vom Schüsselboden löst. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl leicht bestäuben und zugedeckt etwa $1\frac{1}{2}$ Stunden gehen lassen. Den Teig auf dem bemehlten Küchenbrett noch einige Minuten kräftig durchkneten, um sein Volumen zu verringern. Dann mit den Handballen oder den Fingerspitzen flachdrücken und in die gewünschte Form bringen. Wird die Pizza auf einem großen Blech gebacken, verwendet man zum Ausrollen des Teigs am besten ein bemehltes Nudelholz. Den Teig mit den gewählten Zutaten belegen. Den Ofen auf 250 – 280°C vorheizen und die Pizza darin ca. 25 Minuten backen [3].

Hinweis:

Aus Vollkornmehl zubereiteter Teig fühlt sich klebriger und weicher an als Teig aus weißem Mehl (Siehe Seite 58 oder 59). Beim Ausrollen reißt der Teig auch leichter, was die Qualität jedoch nicht beeinträchtigt und sich leicht flicken läßt.

8 Gemüse

8.1 Frühlingsgemüse mit Radieschenquark

Zutaten für 2 Personen:

1 EL Haselnußblättchen, 1 kleine Schalotte, $\frac{1}{2}$ Bund Radieschen, 1-2 Stiele Zitronenmelisse, 400 g Magerquark, 5 EL fettarme Milch, Saft von 1 Zitrone, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 4 große Möhren, 1 kleiner Kohlrabi, $\frac{1}{2}$ Staude Bleichsellerie

Zubereitung:

Haselnußblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Radieschen waschen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Zitronenmelisse fein hacken. Quark mit Milch und Zitronensaft, verrühren. Kräftig salzen und pfeffern. Radieschen, Haselnußblättchen, Melisse und Schalottenwürfel unter den Quark rühren. Nochmals pikant abschmecken. Möhren, Kohlrabi und Sellerie waschen und schälen beziehungsweise putzen. Möhren und Kohlrabi in Scheiben, Sellerie in Stücke schneiden. Mit dem Quark auf Tellern anrichten.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
300			5 g	

8.2 Kartoffel-Gratin mit Rosmarin

Zutaten für 2 Personen:

1 Schalotte, 4 große neue Kartoffeln, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml fettarme Milch, etwas frischer Thymian und Rosmarin, Pfeffer, 4 getrocknete Tomaten (ital. Feinkostladen), 60 g milder Münsterkäse oder Reblochon (französischer Rohmilchkäse), 1 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Schalotte schälen und fein hacken. Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten. In feine Scheiben schneiden. Brühe, Milch, Thymianblättchen und Rosmarin verrühren. Mit Pfeffer kräftig würzen. Getrocknete Tomaten in 3 EL warmem Wasser einweichen, kleinschneiden. Kartoffeln in eine Gratinform schichten. Tomaten und Schalottenwürfel darauf verteilen. Mit Kräutermilch begießen. Bei 180 Grad circa 45 bis 50 Minuten backen. Etwa 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit Käse und Kürbiskerne auf dem Gratin verteilen.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
250			7 g	

8.3 Zuckerschotenrisotto mit Parmesan

Zutaten für 2 Personen

1 Schalotte, 1 EL Olivenöl, 200 g Rundkornreis (Avorio), 1 Zweig Thymian, $\frac{1}{8}$ 1 Weißwein, 400 ml Gemüsebrühe (Instant), 200 g Zuckerschoten, 4 EL fettarme Milch, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 40 g Parmesan im Stück

Zubereitung:

Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Im heißen Öl andünsten. Reis und Thymian zugeben und kurz anschwitzen. Reis mit Wein und 150 ml Brühe ablöschen. Circa 30 Minuten garen, dabei nach und nach die restliche Brühe, bis auf 50 ml, hinzufügen. Zuckerschoten kleinschneiden, in der Brühe circa 2 Minuten dünsten und ebenfalls zugeben. Milch unterrühren. Salzen und pfeffern. Parmesan darüber hobeln.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
580			12 g	

8.4 Kürbis-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

750 g Fleischtomaten, 1 große Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen, 2 TL frischer Thymian, 800 g Kürbis, 2 Kugeln Mozzarella (je 150 g), 50 g Parmesan, frisch gerieben, Fett für die Form

Sie können sowohl einen Riesenkürbis als auch Squash (oder Patisson) für dieses Gericht verwenden. Letzterer gart schneller und muß nicht geschält werden.

Zubereitung:

1. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und grob hacken, dabei von den Stielansätzen befreien. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin etwa 2 Minuten dünsten. Die Tomaten hinzufügen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen.

3. Den Kürbis von den Kernen und der Schale befreien und das Frucht-fleisch in Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Kürbiswürfel unter die Tomaten mischen und etwa 10 Minuten mitgaren.

4. Den Backofen auf 220° (Gas Stufe 4) vorheizen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Den Parmesan unter das Gemüse mischen.

5. Eine Auflaufform ausfetten und das Gemüse hineinfüllen. Mit den Mozzarellascheiben überbacken, belegen und im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
330	1400			

8.5 Gemüse - Schafskäse - Pfanne

Zutaten:

1 große Zwiebel, 3 Möhren, 250 g Kartoffeln, 1 Sellerieknolle, 1 EL Öl, Pfeffer, $\frac{1}{8}$ l Gemüsebrühe, abgeriebene Schale und Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone 100 g milder Schafskäse, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 3 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Zwiebel, Möhre, Kartoffel und Sellerie schälen, waschen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin weichdünsten. Gemüse hinzufügen, leicht pfeffern und mit der Brühe aufgießen. Alles zugedeckt etwa 30 Min auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zitronenschale und Saft unter Rühren hineingeben. Gemüsemischung vorsichtig mit Salz abschmecken. Schafskäse würfeln, über die Mischung verteilen. Mit der Petersilie bestreuen. Zum Schluß Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über die Gemüse - Käse - Pfanne streuen. Mit körnigem Reis servieren.

8.6 Zwiebelkuchen

Zutaten:

250 g Mehl, 15 g frische Hefe, $\frac{1}{8}$ l Milch, je 1 Prise Salz und Zucker, 50 g Butter Für den Belag: 1 kg Zwiebeln, 2 Eier, 20 g Mehl 20 g Butter, 30 g Speckwürfel, $\frac{1}{8}$ l saure Sahne, $\frac{1}{16}$ l Milch etwas Salz

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln, mit etwas lauwarmer Milch und etwas Mehl verrühren. Diesen Vorteig 15 Min zugedeckt gehen lassen. Restliche Milch, Salz, Zucker und warmes Fett dazugeben. Alles so lange schlagen, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. 30 Min gehen lassen. Mit etwas Mehl verkneten. Teig auf einem gefetteten Blech dünn ausrollen, nochmals gehen lassen. Zwiebeln in Scheiben schneiden. In Butter andünsten. Saure Sahne, Eier, Mehl und Salz verrühren, dann die Zwiebeln dazugeben. Füllmasse gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen . Backofen auf 220 Grad vorheizen. Zwiebelkuchen im Backofen auf der mittleren Schiene etwa eine Stunde goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

8.7 Gemischter Kohleintopf

Zutaten:

700 g Blumenkohl, 350 g Wirsing, 300 g Chinakohl, 400 g Rosenkohl, 100 g Butterschmalz, 1 Messerspitze Muskat, 2 EL Kümmel, 1 Lorbeerblatt, $1\frac{1}{2}$ EL rote Pfefferkörner, 2 EL gekörnte Brühe, 400 ml Wasser, 100 g geriebener Emmentaler.

Zubereitung:

Blumenkohl, Wirsing, Chinakohl und Rosenkohl waschen und putzen. Blumenkohl in Röschen teilen, Wirsing und Chinakohl in Stücke schneiden. Rosenkohl ganz verwenden.. Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen. Blumenkohl 7 Min von allen Seiten anbraten. Nach und nach Rosenkohl, Wirsing und Chinakohl dazugeben. Weitere 10 Min schmoren. Muskat, Kümmel Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Brühe und Wasser zugeben und bei niedriger Hitze in 20 Min fertigschmoren. Käse unterrühren und 5 Min ziehen lassen.

Tip : Ich kann mir diesen Eintopf auch gut als Auflauf vorstellen. Dazu wird das Gemüse gekocht, mit Schinkenstückchen in eine Auflaufform gegeben. Darüber eine weiße Sauce oder ähnliches je nach Geschmack, darüber Käse streuen und evtl Sonnenblumenkerne und alles im Ofen 20 bis 30 Min überbacken.

8.8 Eingelegte Zucchini

Zutaten:

1200 g Zucchini, 2 Zwiebeln in Ringe geschnitten, 3 Paprika, grün, rot, gelb in Stücke geschnitten, $2\frac{1}{2}$ Tassen Kräuteressig, 2 TL Salz, $3\frac{1}{2}$ Tassen Zucker, 2 TL Selleriesalz, $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Senfkörner

Zubereitung:

Essig mit den Gewürzen, Zucker und Salz aufkochen. Zucchini, Paprika und Zwiebeln einschütten, einmal aufkochen. 15 Minuten ziehen lassen. Heiß in Gläser füllen, zuschrauben und auf den Kopf stellen.

8.9 Kartoffelgratin

Zutaten für 2-3 Personen:

500 g Kartoffeln, 100 g ger. Emmentaler, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 1 TL Salz,1 Msp Muskat. Ich nehme für 2 000 g Kartoffeln 3 Becher Sahne, 1 Becher Kräuter - Creme - fraiche, 4 TL Salz, etwas Muskat und 400 g geriebenen Emmentaler (reicht für etwa 10 Personen)

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und auf dem Gurkenhobel in Scheiben schneiden . Eine Auflaufform ausfetten, die Kartoffeln und den Emmentaler hineinschichten, die Sahne mit Salz und Muskat verrühren und über die Kartoffeln gießen. Die Form darf nicht voll sein, denn die Sahne steigt bei Hitze etwas auf.

Tip: Die Kartoffeln erst ganz zum Schluß in Scheiben schneiden und sofort mit der Sahne übergießen, damit sie nicht braun werden. Bei etwa 200 Grad in 40 Minuten garen...Ich nehme lieber 160 Grad (Heißluft) und 60 Minuten. Je nachdem wie der Käse aussieht, kann man ja in den letzten 10 Minuten die Hitze etwas höher stellen.

8.10 Spinat Gratin

Zutaten:

600 g Kartoffeln, Salz, 750 g Blattspinat, 1 mittelgroße Zwiebel, 20 g Butter, Pfeffer, Muskat, 400 g Fleischtomaten, Fett für die Form, 200 g Schafskäse.

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, abbürsten und im kochenden Salzwasser garen. Spinat verlesen, waschen und tropfnass in einen Topf geben. 5 Minuten zugedeckt dünsten, dann gut abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 10 g Fett im Topf glasig dünsten. Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und offen weitergaren bis das Gemüsewasser verkocht ist. Ofen auf 200 Grad vorheizen, Tomaten waschen, in Scheiben schneiden in mit dem Spinat in einer leicht gefetteten Tarteform (26 cm) anordnen. Schafskäse in kleine Würfel schneiden und darüberstreuen. Im Ofen 25 Minuten überbacken. Unterdessen die gekochten Kartoffeln pellen, vierteln und im restlichen Fett anschwenken. Zum Gratin servieren.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
300				

8.11 Rosenkohltorte

Zutaten:

300 g Tiefkühlblätterteig, 1 kg geputzter Rosenkohl, 200 g Kasseler, 2 Bund Petersilie, 3 Eier, $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{8}$l Sahne, Pfeffer, Muskat, 150 g geriebener Emmentaler, Mehl zum Ausrollen.

Zubereitung:

Die einzelnen Blätterteigscheiben auftauen. Rosenkohl waschen, in Salzwasser 3 Minuten blanchieren und abtropfen lassen. Kasseler in Würfel schneiden . Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsplatte ausrollen. Eine Springform (26 cm) mit kaltem Wasser ausspülen. Mit dem Blätterteig auslegen. Eier in einer Schüssel verquirlen, Milch und Sahne zugießen, Petersilie unterrühren. Mit Salz Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Rosenkohl und Kasselerwürfel in der Form verteilen. Eiermilch darübergießen. Mischung mit dem geriebenen Käse bestreuen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Rosenkohltorte in den Ofen schieben. Kuchen etwa 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Gemüsekuchen lauwarm servieren.

Beilage:

Dazu schmeckt ein Salat aus frischen Blattsalaten.

8.12 Pikanter Kuchen

Zutaten:

Teig: 250 g Mehl, 20 g Hefe, 1 Tasse lauwarmes Wasser, $\frac{1}{2}$ TL Salz

Belag: 2 Becher Creme fraiche, etwas Pfeffer, 2 kleingeschnittene Zwiebeln, 300 g kleingeschnittener geräucherter Bauchspeck

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig zubereiten. Nach dem Gehen lassen, diesen auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Für den Belag die Creme fraiche verrühren, mit dem Pfeffer würzen und auf den Kuchenboden streichen. Darauf verteilt man die Zwiebeln und den geräucherten Bauchspeck. Der fertig belegte Kuchen wird im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten gebacken.

8.13 Gemüsespieße

Zutaten für 4 Personen:

1 lange, dünne Aubergine, Saft von $1\frac{1}{2}$ Zitronen, 2 Maiskolben, 8 kleine oder 4 mittelgroße Tomaten, 2 Zucchini, 2 Zwiebeln, weißer Pfeffer, 2 große Champignons, 4 EL Öl, Salz

Zubereitung:

Die Aubergine, den Maiskolben und die Zucchini waschen und abtropfen lassen. Alles in dicke Scheiben schneiden, die Auberginenscheiben auf beiden Seiten salzen und auf Küchenkrepp legen, 15 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln schälen, in fingerdicke Ringe teilen. Champignons putzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Tomaten nur waschen, größere Tomaten halbieren. Gemüse abwechselnd auf 4 große Spieße stecken. Mit Öl bepinseln und auf dem heißen Grill etwa 15 Minuten unter häufigem Wenden garen. Mehrmals nachölen.

Beilagen:

Dazu passen Kräuterbutter oder Dips.

8.14 Penne mit Zucchini und Möhren

Zutaten für 4 Personen:

500 g Penne (kurze Röhrennudeln), Salz, 1 EL öl, 500 g Zucchini, 500 g Möhren, $\frac{1}{2}$ Bd Salbei (muß aber nicht, ersatzweise ital. Kräuter), 50 g Butter, Pfeffer (weiß), Rosen-Paprika, 150 g Creme fraiche, Parmesankäse zum garnieren

Zubereitung:

Penne in reichlich kochendes Salzwasser mit dem öl geben und darin 8-10 Minuten bißfest garen. In der Zwischenzeit Zucchini und Möhren zuerst der Länge nach in dicke Scheiben und dann in dünne Streifen schneiden. Salbeiblättchen von den Stielen zupfen. Nudeln abgießen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen und die Salbeiblättchen oder den getrockneten Salbei darin schwenken. Die Möhren- und Zucchinistreifen zum Salbei geben und unter Wenden 2-3 Minuten dünsten. Die abgetropften Nudeln unterdas Gemüse heben und kurz erhitzen. Die Gemüse-Nudeln mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken. Für die Soße Creme fraiche glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Gemüse-Nudeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten und nach Belieben mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Die Creme-fraiche-Soße extra dazu reichen.

Beilagen:

Dazu schmeckt ein trockener Rotwein, z. B. ein Chianti classico.

8.15 Gefüllte Zucchini-Schiffchen

Zutaten für 4 Personen:

50 g Hirse, 200 ml Wasser, $\frac{1}{2}$ Brühwürfel, 1 Eßl. Olivenöl, 1 Knoblauchzehe(geschnitten oder gepreßt), Salz, 2 Eßl. gemischte Kräuter (gehackt), 2 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Teel. Butter, $\frac{1}{2}$ rote Paprika, 1 kleine Möhre, 100 g Champignons, Majoran, Paprika (Gewürz), 1 Eßl. saure Sahne

Zubereitung:

Brühe zum Kochen bringen, Hirse einrühren, bei kleiner Hitze 25 bis 30 Minuten garen lassen. Olivenöl, Knoblauch und Kräuterzu einer sämigen Paste verrühren. 2 Zucchini halbieren, aushöhlen und mit der Kräuterpaste bestreichen. Die zerkleinerte Zwiebel in der Butter andünsten, Paprika würfeln, Möhre reiben, Champignons feinblättrig schneiden und jeweils mitdünsten, danach gekochte Hirse untermischen und mit Majoran, Paprika und saurer Sahne abschmecken. Mit der Masse die Zucchinihälften füllen, das Ganze mit Käse, 50-60% , in Streifen oder gerieben belegen. Zucchini in gefettete Auflaufform setzen. Das Ganze abdecken und ca. 40 min bei 200 Grad garen. Wenn man den Deckel nach 20 min entfernt, bekommt das Gericht eine knusprige Kruste.

8.16 Zucchini - Plätzchen

Zutaten für 4 Personen:

500 g frische Zucchini, 1 Bund frischer Dill, 2 Eier, 4 bis 5 EL Mehl, Pfeffer / Muskatnuss, 20 g Parmigiano o. Pecorino, Salz / Olivenöl

Zubereitung:

Zucchini in feine Stifte raspeln, salzen, etwa 30 Minuten lang Wasser ziehen lassen, Wasser danach abschütten. Dill waschen und fein hacken, unbedingt frischen (!) Dill verwenden. Eier, Mehl, Dill, Pfeffer, etwas Muskatnuss und Parmigiano zu den Zucchini geben und alles gut vermischen. Nochmals abschmecken und anschließend „Plätzchen“ von etwa 5 cm Durchmesser in Olivenöl goldbraun backen.

Tip:

Die Zucchini-Plätzchen passen gut als Vorspeise oder als Beilage

8.17 Zucchini-Auberginen-Rollen mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen:

500g Tomaten, 1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 Zucchini, 2 Auberginen, 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum, $\frac{1}{2}$ Bund Thymian, 1 Rosmarinzweig, 100g Schafskäse, 20g Butter, 0,1 l Gemüsebrühe

Zubereitung:

Gewürfelte Zwiebel in einem Drittel des Öls dünsten. Gewürfelte Tomaten dazugeben, fünf Minuten schmoren, salzen, pfeffern.Zucchini und Auberginen in circa drei Milimeter dicke Längsscheiben (Eine Minute in Salzwasser mit Zitrone blanchieren) schneiden.Je eine Zucchini- auf eine Auberginenscheibe legen, pfeffern. Mit zerdrücktem Knoblauch bestreichen. Kräuterblätter und Schafskäse darauf verteilen. Aufrollen, mit Holzstäbchen oder Spießchen feststecken. Rouladen in restlichem Öl anbraten. Brühe angießen, drei bis fünf Minuten schmoren. Mit Tomatensoße und Thymianblättchen anrichten.

Beilagen:

Hirse oder Reis

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
284	1194	10	20	15

8.18 Spanischer Zucchiniauflauf

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Zucchini, 1 Prise Salz, 1 EL Mehl, 1 EL Olivenöl (zum Braten), 350 g Zwiebeln, 500 g Tomaten, $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, 2 EL Semmelbrösel, 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Zucchini schälen, in Scheiben schneiden, einsalzen und 20 Minuten stehen lassen. Anschließend abtrocknen, in Mehl wenden und in heißem Olivenöl goldgelb backen.Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und diese in einer Pfanne mit etwas Öl bräunen. Tomaten ebenfalls schälen und in Würfel schneiden.Eine Auflaufform ausfetten, eine Lage Zucchinischeiben hineinschichten, darauf geröstete Zwiebelscheiben und Tomatenwürfel geben, mit der Hälfte des Paprikapulvers bestreuen. Nochmals Zucchinischeiben, geröstete Zwiebelscheiben und Tomatenwürfel darüber legen und die verbliebene Hälfte des Paprikapulvers darüber streuen. Die Oberfläche mit Semmelbröseln bestreuen und Olivenöl darüber tropfen. Im Backofen überbacken.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
209	873	8	11	20

8.19 Tacos mit scharfem Möhrenragout

Zutaten für 3 Personen:

800 g Möhren,1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 3 EL Öl, 1-2 getrocknete Chilischoten, (1/2 TL gemahlener Zimt), Salz, Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone, 5 EL Instant-Hühnerbrühe, 200 g (Paprika-)Salami, 4-5 Salbeiblätter, 5 EL Creme fraiche, 12 Mini Taco-Shells (Fertigprodukt), 100 g geriebener Emmentaler

Zubereitung:

Die Möhren schälen, halbieren oder vierteln und in 1 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, würfeln und im Öl glasig braten. Die Möhren mit den zerbröselten Chilischoten darin anbraten. Mit (Zimt,) Salz und Zitronensaft würzen und mit der Brühe aufgießen. Bei sanfter Hitze und geschlossenem Deckel in etwa 20 Minuten weich dünsten. Inzwischen die Wurst pellen und grob würfeln. Den Salbei abbrausen und trockentupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen teilen. Beides nach 15 Minuten Garzeit unter die Möhren mischen. Zum Schluß die Creme fraiche unter das Ragout rühren und sämig einkochen lassen. Das Ragout pikant bis scharf abschmecken. Taco-Shells nach Packungsaufschrift erhitzen. Mit dem scharfen Möhrenragout füllen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und Sofort servieren [2, S. 32].

Anmerkung:

Die Shells sind genauso schwierig zu servieren wie zu essen, aber superlecker! Die Kochzeit kann auch ruhig 25 Minuten betragen. Falls mal keine Taco-Shells zur Verfügbar sind, tun es auch Weizenfladen (Tortillas, 8 Stück). Sind auf jeden Fall praktischer zu Essen.

8.20 Austernpilze vom Grill mit Gurken-Tzatziki

Zutaten für 2 Personen:

400 g Austernpilze, 1 Bund glatte Petersilie, 6 Knoblauchzehen, $\frac{1}{8}$ l Olivenöl, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 Salatgurke, 400 g Joghurt, 1 EL Zitronensaft, Zitronenschnitze zum Garnieren

Zubereitung:

Austernpilze und die Petersilie abbrausen und trockentupfen. Austernpilze je nach Größe in Stücke zerpflücken und in eine flache Schüssel legen. Die Petersilie fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Petersilie und der Hälfte des Knoblauchs verrühren und über die Austernpilze geben. Diese in der Marinade etwas ziehen lassen und dabei mehrfach wenden. Die Gurke waschen und grob raspeln. Den Joghurt daruntermischen und alles mit restlichem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Austernpilze auf dem Rost unter dem heißen Backofengrill etwa 5 Minuten von beiden Seiten grillen. Die Pilze mit Tzatziki und den Zitronenschnitzen portionsweise anrichten [1, S. 16].

Anmerkungen:

Als Beilage empfehle ich Pommes Frites, da der Backofen aber schon für die Pilze reserviert ist, wird die Zubereitung – zumindest bei Backofenfrites – schwierig. Die Pilze sind nicht leicht zu grillen. Der Optimale Zustand beginnt kurz vor dem verschmort-sein. Also gut aufpassen und kleinere Pilzstücke früher rausnehmen. Gurken enthalten sehr viel Wasser. Um das Tzatziki in einer guten Konsistenz zu erhalten, bitte die Mitte der Gurke herausschneiden und gegebenenfalls das Geraspelte nochmal trockentupfen.

8.21 Knuspriges Sellerie-Schnitzel

Zutaten fuer 4 Personen:

1 Knollensellerie (800-900 g), Salz, weisser Pfeffer, Zucker, 4 EL Essig, 1 kleine Zwiebel, 7-9 EL Öl, 3-4 Tomaten (ca. 300 g), 125-150 g Feldsalat, 2 Eier (Gr. M), ca. 50 g Mehl, 150 g kernige Haferflocken, 300-400 g Kräuterquark oder Sour Cream

Zubereitung:

Sellerie putzen, waschen und vierteln. In gut 1 cm dicke Scheiben schneiden und schaelen. In kochendem Salzwasser mit 1 EL Essig zugedeckt 5-6 Minuten vorgaren. Sellerie abtropfen und etwas abkühlen lassen. Zwiebel schälen und fein wuerfeln. 3 EL Essig, Zwiebel, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 3-4 EL Öl darunter schlagen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten, Salat und Marinade mischen. Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Sellerie nacheinander im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Haferflocken wenden[1]. Panade gut andrücken. 4-5 EL Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Sellerie-Schnitzel darin von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Mit Salat und Kräuterquark anrichten.

Anmerkungen:

An Putzverluste denken Bei Knollensellerie fällt rund ein Viertel Abfall an, d, h. von einer 800 g Knolle bleiben etwa 600 g.

Getränke:

Apfelsaft-Schorle

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
490	2050	17	28	39

[1] Für eine tolle Knusperkruste: Sellerie nacheinander in Mehl, Ei und Haferflocken wenden

8.22 Toast mit Guacamole

Zutaten für etwa 3 Personen:

8 Scheiben Toast, 1 Avocado, 1 Zwiebel, 2 Tomaten, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Die Tomaten und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch auslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Tomaten, die Zwiebel und den Avocadomus vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken (Es kann auch ein wenig Knoblauch dran). Toast toasten und servieren.

8.23 Enchiladas mit Reis und Salat

Zutaten für 8 Personen:

Enchiladas: 8 Weizentortillas, 2 Beutel Reis, 200 g geriebenen Emmentaler, 3 Zwiebeln, 6 Möhren, 500 g Paprika, 2 DS Kidney Bohnen, 1 DS Mais, $\frac{1}{2}$ DS Erbsen, 1 Packung Schafskäse, Saucenbinder oder Mondamin, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Chilipulver

Sauce: 1 Becher Sahne, 400 ml Wasser, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 4 Teel. Ajvar (Paprikamark), Saucenbinder oder Mondamin

Salat: 1 Eisbergsalat, Saft von 2 Zitronen, 1 Becher Sahne, Zucker

Zubereitung:

Salat: Den Eisbergsalat klein schneiden. Aus der Sahne, dem Zitronensaft und dem Zucker eine Salatsauce rühren und den Eisbergsalat hinzugeben.

Enchiladas: Die Zwiebeln, die Möhren und den Schafskäse klein Schneiden. In einem Topf die Zwiebeln und die Möhren anbraten. Die Paprika und 1 Dose Tomaten hinzufügen und köcheln lassen, bis die Möhren gar sind. Den Mais, die Kidney Bohnen und die Erbsen hinzufügen und eine weitere Minute kochen lassen. Die 2. Dose Tomaten hinzufügen und Saucenbinder andicken. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Chilipulver abschmecken. Kurz bevor die Masse in die Tortillas gefüllt wird, den kleingeschnittenen Schafskäse einrühren.

Sauce: Die Schlagsahne mit dem Wasser erhitzen. Mit Saucenbinder andicken und mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Ajvar abschmecken.

Nun wird die Auflaufform eingefettet. Die Weizentortillas werden jetzt mit der Gemüsemasse gefüllt und in die Form gelegt, die Sauce wird gleichmäßig darübergegossen und

der Käse wird drübergestreut. Im Ofen bei 200° C ca. 20 - 30 Minuten backen, zwischendurch gucken, ob es nicht zu braun wird. Das ganze wird dann mit Reis und Salat gegessen.

9 Fisch

9.1 Lachs-Tatar auf mariniertem Kohlrabi

Zutaten für 2 Personen:

2 rote Zwiebeln, 1-2 Stiele frischer Dill, 200g frisches Lachsfilet, 2 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer, 1 EL Kürbiskerne, 1 EL Olivenöl, 1 junger Kohlrabi, 4 Scheiben Nußbrot

Zubereitung:

Eine Zwiebel und Dill hacken. Fischfilet ebenfalls fein hacken, mit Zwiebelwürfeln, Dill, 1 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Kürbiskerne ohne Fett rösten, herausnehmen. Restlichen Limettensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Kohlrabi schälen. Kleine Kohlrabiblätter beiseite legen. Kohlrabi in feine Scheiben hobeln. Auf 2 Tellern verteilen. Dressing darüber träufeln Zweite Zwiebel in Ringe schneiden. Mit dem Lachs, Kürbiskernen und Kohlrabigrün auf dem Kohlrabi anrichten. Brot dazu essen.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
260			11 g	

9.2 Thunfisch mit chinesischen Nudeln

Zutaten für 2 Personen:

2 Thunfischsteaks (a 150 g), 1 Knoblauchzehe, Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 EL Sesam, 3 Möhren, 2 Frühlingszwiebeln, 50 g Zuckerschoten, 300 g weißer Spargel, 100 g chinesische Eiernudeln, 1 TL Sesamöl, 1 EL Sojaöl. 1 TL Sojasauce, Salz, Pfeffer, etwas Brunnenkresse

Zubereitung:

Thunfisch abspülen und trockentupfen. Knoblauch schälen und hacken, mit dem Zitronensaft verrühren. Thunfisch damit beträufeln. 8 Sesam ohne Fett anrösten, herausnehmen. Möhren, Zwiebeln, Zuckerschoten und Spargel kleinschneiden. 8 Thunfisch auf dem Grill oder in einer beschichteten Pfanne ohne Fett circa 8 Minuten grillen oder braten. Nudeln nach Packungsanweisung mit kochendem Wasser überbrühen und quellen lassen. Öle erhitzen. Gemüse darin circa 5 Minuten braten. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Nudeln zugeben, circa 1 Minute mitbraten. Alles mit Kresse und Sesam anrichten.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
580			25 g	

9.3 Gebratene Maischolle mit Rauke-Pesto

Zutaten für 2 Personen:

1 EL Pinienkerne, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 Bund Rauke, 1 EL und 2 TL Olivenöl, 1EL frisch geriebener Parmesan, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 500 g neue Kartoffeln, 1 Zitrone, 2 kleine küchenfertige Maischollen, 2 EL Mehl

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, herausnehmen. Knoblauchzehe schälen. Mit den Pinienkernen, Rauke und 1 EL Öl im Mixer fein pürieren. Parmesan unterrühren. Pesto salzen und pfeffern. Kartoffeln gründlich abbürsten. In Salzwasser gar kochen. Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere beiseite legen. Schollen abspülen und trockentupfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Salzen und pfeffern und im Mehl wenden. Je 1 TL Öl in 2 Pfannen erhitzen. Schollen darin von jeder Seite circa 4 bis 6 Minuten braten. Kartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen. Schollen, Kartoffeln und Rauke-Pesto auf Tellern anrichten. Zweite Zitronenhälfte in Spalten schneiden und dazu reichen.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
560			20 g	

9.4 Lachsfilet in Dillsauce

Zutaten für 4 Personen:

4 Lachsfilets, $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe, 1 Glas trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, Mondamin, Dillspitzen, Sahne oder Creme fraiche

Zubereitung:

Lachsfilets waschen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe mit einem Schuß Weißwein aufkochen, Lachsfilets einlegen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen. Lachs vorsichtig herausheben, warm stellen. Restlichen Wein zur Sauce gießen, Sahne oder Creme fraiche einrühren und aufkochen, Dillspitzen hineinstreuen und mit Mondamin andicken. Lachs mit Sauce überziehen und anrichten.

Beilage:

Dazu gibt es körnigen Reis (etwa 7-Korn Equilinia).

9.5 Paprikafisch mit Oliven

Zutaten für 4 Personen: 4 Portionen Fischfilet (750 g), 1 Zitrone, Salz, Pfeffer und Thymian, 500 g Paprikaschoten, 10 g Margarine, 1 kleines Glas gefüllte Oliven, $\frac{1}{8}$ l saure Sahne, 2 EL Mehl, 2 EL Öl.

Zubereitung:

Fischfilet säubern, säuern, salzen und pfeffern. Mit Thymian würzen. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden, 15 Minuten in Margarine dünsten. Oliven in Scheiben schneiden und mit erhitzen. Sahne zufügen. Fischfilet in Mehl wenden, in Öl etwa 8 - 10 Minuten braten und in eine feuerfeste Form legen. Paprikagemüse zugeben und alles noch 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 160° (Heißluft) ziehen lassen

Beilagen:

Salzkartoffeln

9.6 Snoek mit Bananen

Zutaten für 1 Person:

1 Snoek[1] Filet (250 g pro Person), $\frac{1}{2}$ Banane (in Scheiben geschnitten), $\frac{1}{2}$ rote Chili (gehackt), 1 Knoblauchzehe (gepresst), Saft einer Orange, 5 ml Orangen Zesten, ein wenig Zitronensaft, 50 g Zwiebel in Scheiben

Zubereitung:

Den Fisch auf ein Stück Alu-Folie legen und mit den Bananen bedecken. Dann Chili, Orangensaft, Orangenzesten, Orangenspalten, Knoblauch und die Zwiebelringe hinauflegen. Die Alufolie gut verschließen, damit der Geschmack und der Saft gefangen sind, und auf den Grill legen. 5 Minuten (kann auch mehr sein, da der Fisch in der Alufolie gut aufgehoben ist) grillen lassen und mit einem Spritzer Zitronensaft servieren.

Anmerkungen:

Alternativ zu Snoek kann auch Kabeljau, Dorsch oder Seehecht verwendet werden.

9.7 Snoek on the coals

Zutaten für einen Snoek oder 4 Personen:

Einen Snoek, 50g geschmolzene Butter, 50ml Öl, 15ml Aprikosen Konfitüre, 2ml Knoblauch und Ingwer Paste, 15ml Zironensaft, Salz und gemahlenen schwarzen Pfeffer

Zubereitung:

Butter schmelzen und die anderen Zutaten drunterrühren. Den Snoek auf einem Gitter platzieren und etwa 10-15 Minuten grillen. Dabei regelmäßig mit der Mischung bestreichen und wenden.

Anmerkungen:

Alternativ zu Snoek kann auch Kabeljau, Yellowtail, Dorsch oder Seehecht verwendet werden.

[1] Snoek ist ein Raubfisch, der vor allem in den Gewässern um Kapstadt gefangen wird

10 Geflügelgerichte

10.1 Kräuter Polenta mit Hähnchen und Joghurt

Zutaten für 2 Personen:

Salz, 100g Maisgrieß (Polenta), 1-2 Stiele frischer Thymian, 2 Hähnchenfilets (a ca. 125 g), Saft und Schale von $\frac{1}{2}$ unbehandelten Zitrone, 1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Becher (150 g) fettarmer Joghurt, Pfeffer, 1 Bund Brunnenkresse, 1 TL und 1 EL Öl

Zubereitung:

Circa 400 ml Wasser und Salz aufkochen. Grieß einrühren. Thymianblättchen zufügen. Circa 35 Minuten ausquellen lassen. Ab und zu umrühren. Wenn sich der Grieß vom Topfboden löst, ist er gar. Grieß auf einem Blech circa 1 Zentimeter dick ausstreichen. In Rauten schneiden. Hähnchenfilets trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Frühlingszwiebel und gepellten Knoblauch fein hacken und unterrühren. Mit Joghurt, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Brunnenkresse hacken, Hähnchen in 1 TL heißen Öl circa 8 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Restliches Öl erhitzen. Polenta von beiden Seiten darin anbraten. Alles auf Tellern anrichten.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
470			12 g	

10.2 Putenauflauf

Zutaten für 4 Personen

(Alles Aldi-Portionen) 1 Stück Putenbrust (geräuchert), 1 DS Champignons, 1 DS Erbsen und Wurzeln, 1 DS Spargel, 1 x Sahne, 1x Schmand, 1 Tütensuppe Spargelcreme

Zubereitung:

Putenbrust würfeln und in eine Auflaufform geben. Restliches Gemüse darübergeben und verrühren. Sahne, Schmand und Tütensuppe verrühren und ebenfalls darübergeben. Danach 20 min bei 175°C backen.

Beilage:

Reis oder Baguette (evtl. Salat)

10.3 Truthahnstrudel

Zutaten:

75 g Butter, 250 g Mehl, Salz, 1 EL Öl, 400 g Truthahnfleisch, 100 g durchwachsener Speck, 500 g Broccoli, 250 g Möhren, 150 g geriebener Gouda, Pfeffer, Paprika, 2 EL Paniermehl, 1 Eigelb

Zubereitung:

50 g Fett schmelzen. Mit Mehl $\frac{1}{8}$l lauwarmes Wasser und Salz verkneten. Gut mit den Händen durcharbeiten. Anschließend Teig auf die Tischplatte schlagen, bis er geschmeidig ist. Teig 30 Min ruhen lassen. Fleisch in Würfel schneiden. Speck fein würfeln. Gemüse putzen, Broccoli in Röschen teilen, Möhren in Würfel schneiden. Speck in der Pfanne auslassen. Fleisch darin kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Möhren und Broccoli bißfest garen. Fleisch und Gemüse mischen. Käse vorsichtig unterheben. Restliches Fett schmelzen. Teig auf einem bemehlten Tuch dünn ausrollen. Teig mit Fett bestreichen. Mit Paniermehl bestreuen. Füllung darauf verteilen. Teigkanten einschlagen, von der schmalen Seite her aufrollen. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Eigelb mit etwas Wasser verquirlen. Strudel damit einstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad 35 - 40 Minuten backen.

Tip:

Wer Zeit sparen will, der kann TK Blätterteig verwenden.

10.4 Geflügel-Zucchini-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini(ca. 500 g), 2 mittelgroße Tomaten, 500 g Hähnchenfilet, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 200 g Bandnudeln, 1 EL Gemüsebrühe (Instant), 2-3 Stiele frischer oder $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian, 200 g TK-Erbsen, 1-2 EL heller Soßenbinder, 2 EL (50 g) saure Sahne

Zubereitung:

1. Zucchini und Tomaten putzen, waschen und kleinschneiden. Fleis waschen, trockentupfen und würfeln
2. Öl erhitzen. Fleisch darin rundh ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zucchini im Bratfett unter Wenden 5 Minuten braten. Tomaten kurz anbraten.
3. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bißfest garen.
4. Gemüse mit knapp $\frac{3}{8}$l Wasser ablöschen, Brühe einrühren. Thymian waschen, abzupfen und zugeben. Erbsen unaufgetaut zufügen und aufkochen. Mit Soßenbinder leicht binden und mit saurer Sahne verfeinern. Fleisch im Gemüse erhitzen und nochmals abschmecken. Nudeln abgießen und dazureichen.

Beilagen:

Getränk: Apfelschorle.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
480	2100	46 g	14 g	40 g

11 Schweinefleischgerichte

11.1 Aprikosencurry

Zutaten:

500 g Schweinefleisch, 2 Zwiebeln, 1 EL Öl, 2 TL Curry, 2 EL Zucker, $\frac{1}{8}$ l Wasser,$\frac{1}{2}$ Würfel Fleischbrühe, 1 kleine DS Aprikosen,2 EL Creme fraiche

Zubereitung:

Schweinefleisch in große und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. In Öl anbraten. Zucker darüberstreuen und karamelisieren lassen. $\frac{1}{8}$ l Wasser zufügen und zum kochen bringen. Fleischbrühe zugeben und 45 Minuten kochen lassen. Aprikosen klein schneiden und mit etwas Saft zum Fleisch geben und heiß werden lassen. Creme fraiche unterziehen.

11.2 Senfbraten

Zutaten:

1 Schnitzelbraten (ca 1500 g), 1 Zwiebel, 4 EL gehackte Kräuter Oregano, Basilikum, Petersilie, (Ich nehme Tiefkühlkräuter: viel Petersilie, Kräuter der Provence und Basilikum), 1 geh. TL Salz, $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer, 1 TL scharfer Senf, 1 TL milder Senf, 3 EL Öl.

Zubereitung:

Fleisch sauber vom Fett befreien. Aus einer fein geschnittenen Zwiebel, den gehackten Kräutern, dem Senf, Öl ,Salz und Pfeffer eine Paste rühren. Den gesalzenen Braten auf der Oberseite damit bestreichen. Den Braten in einen Bratschlauch legen, etwas Wasser oder Brühe in den Schlauch gießen und verschließen. Dann in den Ofen geben und bei 180 Grad mindestens 90 Minuten garen. Besser etwas länger, vor allen Dingen dann, wenn mehrere Braten gleichzeitig garen (bei größeren Festen).Man rechnet mindestens 300 g pro Person. Nach dem Garen noch etwas ruhen lassen, dann aufschneiden. Wenn man will kann man den Bratensaft in einen Topf gießen und daraus eine Sauce machen.

11.3 Schweinefilet in Wirsing

Zutaten für 4 Personen:

300 g Schweinefilet, Salz, 1 TL. gehackter grüner Pfeffer, 4 cl Weinbrand, 6 große Wirsingblätter, 125 g Beefsteakhack (Tartar), 1 TL Paprika edelsüß, $\frac{1}{2}$ TL Thymian, 1 Eigelb, $\frac{1}{8}$ l Sahne, 2 EL. Öl zum Anbraten, 20 cl heller Fond.

Zubereitung:

Die Hautreste mit einem spitzen Messer vom Fett trennen und ablösen. Das Fleisch mit je $\frac{1}{2}$ TL Salz und grünem Pfeffer einreiben, auf Alufolie legen, mit Weinbrand beträufeln und fest eingewickelt 4-5 Stunden marinieren. Wirsingblätter in reichlich kochendes Wasser geben, einmal aufkochen, in kaltem Wasser abkühlen, auf einem Tuch ausbreiten und dicke Rippen flach schneiden. Hackfleisch mit Paprika, Thymian, Eigelb und 2 Eßl Sahne mischen, mit der Fleischmarinade und etwas Salz abschmecken. Das Filet darin einhüllen, auf die Wirsingblätter legen und einwickeln. Mit einem Faden umwickeln und verschnüren. Öl heiß werden lassen und Kohlroulade darin von allen Seiten kurz anbraten. Fond langsam angießen, restliche Sahne zufügen. Bei schwacher Hitze 15 Minuten dünsten. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten.

Beilage:

Kartoffelgratin (Siehe Rezept auf Seite 69)

Anmerkung: Ich lasse das Fleisch etwa 30 Minuten dünsten. Rezept ist zwar für 4 Personen berechnet, schmeckt aber so gut, daß man besser die doppelte Menge macht.

11.4 Filetbraten mit Äpfeln

Zutaten:

2 Schweinefilets a 400 g, 1 große Zwiebel, 1 großer Apfel, Salz, Pfeffer, 30 g Fett zum Braten, 2 EL Rosinen, 4 EL Cognac, $\frac{1}{4}$ l Weißwein, Majoran, $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe, $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke.

Zubereitung:

Schweinefilets salzen und pfeffern, Zwiebel fein hacken. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Fett erhitzen und das Filet darin von allen Seiten gründlich anbraten, dann Zwiebeln dazugeben und bräunen. Rosinen, Cognac, Weißwein, Majoran, Apfelteile und die Brühe dazugeben, zugedeckt noch etwa 12 Minuten gar schmoren lassen. Die Soße mit angerührtem Stärkemehl binden, abschmecken und würzen.

Beilage:

Spätzle.

11.5 Eingelegter Schweinebraten

Zutaten für 4 Personen:

Fleisch: 1000 g ausgelöstes Kottlettstück, Salz, 2 Eßl Öl, 2 Eßl Sahne

Marinade: 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Stück Sellerie, $\frac{1}{2}$ l trockener Rotwein, $\frac{1}{8}$ l Rotweinessig, $\frac{1}{8} - \frac{1}{4}$ l Wasser, 2 Lorbeerblätter, 1 Zweig Thymian, 1 Zweig Rosmarin, $\frac{1}{2}$ Eßl gestoßene weiße Pfefferkörner.

Zubereitung:

Gemüse schälen, waschen, kleinschneiden. Den Rotwein mit Essig, Wasser und den Gewürzen zum Gemüse geben. Das Fleischstück in ein entsprechend großes Gefäß legen. Die vorbereitete Marinade darübergießen und 3 Tage zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Nach der Marinierzeit das Fleisch mit einem Tuch abtrocknen und ringsrum einsalzen. Im heißen Öl rundum anbraten, mit etwa $\frac{1}{4}$ l Marinade begießen und im vorgeheizten Backofen bei 200° in etwa 40 – 45 Minuten weichbraten. Die Sahne zugeben, eventuell andicken.

11.6 Kassler Topf

Zutaten für 6 Personen:

2 kg Kassler, 3-4 große Zwiebeln, 1 Dose geschnittene Champignons, 10 in Scheiben geschnittene Tomaten, 200 g Butter, 2 Becher Sahne, 2 Päckchen helle Sauce.

Zubereitung:

Knochen auslösen und das Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Alles in Lagen in einen Topf schichten, je eine Lage Fleisch, Zwiebeln, Champignons und Tomaten. Mit Fleisch obenauf abschließen. Im geschlossenen Bräter 50 Minuten bei 200° (175° Heißluft) im Backofen garen. Sauce aus Butter, Sahne und heller Sauce zubereiten. Fleischbrühe abgießen, Sauce über dem Fleisch verteilen und ohne Deckel noch 15 Minuten überbacken.

Beilagen:

Kartoffelgratin (Rezept auf Seite 69), Reis oder Baguettes

Anmerkung:

Bei größeren Mengen die Garzeit um 20 Minuten erhöhen.

11.7 Pfundstopf

Zutaten für 8 – 10 Personen:

1 Pfd Rindergoulasch, 1 Pfund Schweinegoulasch, 1 Pfd Kasseler, 1 Pfd Fleischwurst, 1 Pfd Hackfleisch, 1 Pfund Paprika, 1 Pfund Zwiebeln, 1 Pfund Tomaten, 1 Glas Schaschliksauce, 1 Glas Mexikosauce.

Zubereitung:

Das Fleisch mit den beiden Saucen in einem großen Bräter mischen, das Hackfleisch wie Frikadellen zubereiten und in kleinen Bällchen zufügen. Im vorgeheizten Backofen den geschlossenen Bräter bei 200° (Heißluft 175°) 1 Stunde garen. Das kleingeschnittene Gemüse zufügen und weitere 1,5 Stunden garen. Zum Schluss 1 – 2 Becher Sahne unterrühren.

Beilagen:

Reis, aufgebackene Baguettes

Anmerkungen:

Eignet sich für urige Parties, da leicht vor- und zuzubereiten

11.8 Rollbraten im Nest

Zutaten für 4 Personen:

1 Kg Schweinerollbraten, 1 EL süßer Paprika, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl, je 1 Zwiebel, Möhre, Paprikaschote und Tomate, 2 EL Sojasauce, je 125 g Champignons, Erbsen und Maiskörner, 900 g Kartoffeln.

Zubereitung:

Rollbraten mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben und im Bräter in Öl rundherum braun anbraten. Braten herausnehmen und in einen gut gewässerten Römertopf geben. Etwas Wasser in den Bräter geben und den Fond loskochen. Zwiebel, Möhre, Paprika und Tomate klein schneiden und in den Römertopf geben. Bratensauce und Sojasauce dazugeben und den Topf verschließen. In den kalten Backjofen stellen, auf 220° (Heißluft 180°) erhitzen und 90 Minuten garen. Topf öffnen, Erbsen, Mais geschnittene Champignons und Kartoffeln zugeben. Salzen, pfeffern und nochmals 35 – 40 Minuten im geschlossenen Topf garen.

Anmerkung:

Tiefgekühlte Erbsen 5 Minuten vorkochen. Zwiebel, Möhre, Paprikaschote und Tomate können gerne verdoppelt werden.

12 Rindfleischgerichte

12.1 Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

500 g Rindfleisch, 250 g Zwiebeln, 1 kleine Dose Tomatenmark, 1 kleine Dose Champignons, 1 EL Margarine, 2 Tassen Wasser, etwas Kümmel, Pfeffer, Salz, Paprika und Cayenne-Pfeffer.

Zubereitung:

Fleisch vom Fett befreien und in Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und grob würfeln. Fett erhitzen, Fleisch unter wenden anbraten, Zwiebeln am Ende mitschmoren lassen. Champignons, Wasser und Gewürze zugeben, Tomatenmark zufügen, durchrühren und bei kleiner Hitze $1\frac{1}{2} - 2$ Stunden kochen. bei Bedarf etwas Wasser ergänzen, normalerweise sollte der Gulasch aber so einkochen, daß er nicht angedickt werden muß. Abschmecken und Servieren.

Beilagen:

Nudeln mit Salat oder auch Kartoffeln mit Gemüse wie Erbsen und Möhren.

12.2 Böff la mott

Zutaten für 6 Portionen:

2 kg Bugstück vom Rind (gut abgehangen), 100 g Möhren, 100 g Zwiebeln, 8 Stiele Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 2 Lorbeerblätter, $\frac{1}{2}$ l Rinderfond, $\frac{3}{8}$l trockener Weißwein, 4 EL Öl, Salz, 150 g durchwachsener Speck (4 Scheiben), 125 g Butter, 50 g Mehl, $\frac{1}{4}$ 1 kräftiger Rotwein, 100 g Creme fraiche, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien. Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen, grob würfeln. Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen streifen, Lorbeer zerreißen. Fond und Weißwein in eine große Schüssel gießen. Möhren, Zwiebeln und die Kräuter zugeben, das Fleisch hineinlegen. Abge- deckt und kühl gestellt 3 Tage marinieren. Zwischendurch wenden.

2. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Das Fleisch von allen Seiten salzen und im heißen Öl rundherum kräftig anbraten (Foto D). Das Fleisch herausnehmen, die Marinade durch ein Sieb gießen und auffangen. Gemüse und Kräuter im heißen Bratöl kräftig anbraten. Öfter wenden. Wenn das Gemüse gebräunt ist, 1/3 der Marinade angießen und etwas reduzieren. Das Fleisch hineinlegen und mit den Speckscheiben belegen. Den Topf zugedeckt auf die unterste Einschubleiste schieben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad l Stunde garen. (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert). Nach l Stunde den Backofen auf 180 Grad zurückschalten (Gas 2-3). Die Hälfte der verbliebenen Marinade angießen, den Bräter wieder verschließen und das Fleisch $1\frac{1}{2}$ Stunden garen. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Das Mehl einrühren und unter ständigem Rühren in der Butter stark bräunen. Das gebräunte Mehl mit dem Rotwein ablöschen und 2-3 Minuten unter Rühren kochen.

3. Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus dem Bräter nehmen und abgedeckt im

ausgeschalteten Ofen warm halten. Den Bräter auf den Herd stellen, die restliche Marinade angießen und die Röststoffe loskochen. Den Fond durch ein Sieb gießen und mit der Rotweinbutter und der Creme fraiche in einem Topf erhitzen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. die Sauce mit Rinderfond verdünnen.

4. Das Fleisch in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Serviettenknödeln servieren.

Zubereitungszeit: 3 Stunden (plus Marinierzeit)

Beilagen:

Blaukraut oder gemischtes Sommergemüse.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
787	3296	71 g	50 g	7 g

12.3 Filet Colbert

Zutaten:

$1\frac{1}{2}$ kg Rinderfilet, 1-2 TL Salz, $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer, 50 g frische Champignons, 1 EL frisch gehackte Petersilie, 1 kleine gehackte Zwiebel, 1 EL Butter, 1 Wirsing, 250 g durchwachsene Speckscheiben. (Alle Zutaten richten sich nach der Größe des Filets)

Zubereitung:

Das Rinderfilet längs einschneiden, so daß eine Tasche entsteht. Filet mit Salz und Pfeffer einreiben. Champignons putzen und kleinschneiden, Zwiebel in kleine Stücke schneiden und mit der gehackten Petersilie in Butter kurz andünsten. Die Mischung in die Tasche füllen. 6-7 große Wirsingblätter auslösen und 10 Minuten kochen. Blätter um das Filet wickeln, außen die Speckscheiben herumwickeln und mit einem Baumwollfaden binden. Das Fleisch in einem Bräter in den auf 220° vorgeheizten Backofen geben (Heißluft 180°) und ca. 50 Minuten braten. Den Fond ungebunden zum Fleisch reichen

Beilagen:

Gemüse und Kroketten

12.4 Boeuf ala mode

Zutaten:

1,5 kg Rinderbraten, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Flasche Rotwein, 4 Zwiebeln, 2 Möhren, 2 Lorbeerblätter, 1 Bund Petersilie, 2 TL Thymian, 2 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 2 Würfel Fleischbrühe (ich nehme Gemüsebrühe)

Zubereitung:

Braten mit Salz und Pfeffer einreiben. Wein mit Zwiebel -und Möhrenscheiben, Lorbeer, gehackter Petersilie und Thymian mischen. Braten darin einlegen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag das Öl erhitzen und Fleisch darin anbraten. Tomatenmark, gesiebte Marinade und Brühwürfel zugeben. Auf dem Herd oder im Backofen zugedeckt (bei 220°) etwa zwei Stunden schmoren lassen. Bratensud durch ein Sieb gießen, etwas andicken und zu dem Fleisch servieren.

12.5 Kalbsröllchen mit Pilzen

Zutaten:

150 g Mischpilze, 4 Schalotten, l Bund Petersilie, 1 Scheibe Toastbrot, 3 EL Milch, frisch gemahlener Pfeffer, 50 g gewürfelter Speck, l Ei, 4 dünne Kalbsrouladen (oder Schweine schnitzel), 4 dünne Scheiben Schinkenspeck, 4 kleine gegarte Mohren, l EL Öl, 20 g Butter, 3 EL gemischte Krauter, 2 gehackte Zwiebeln, $\frac{1}{4}$ Ltr Weißwein, 2 EL Creme fraiche

Zubereitung:

Pilze, Schalotten, Petersilie, eingeweichtes Brot, Pfeffer und Speck anbraten. Mit dem Ei vermischen. Das Fleisch mit Schinkenspeck, Fülle und Mohre belegen und zusammenrollen. Im Fett anbraten. Krauter, Zwiebeln und Weißwein zufügen. 50 Minuten schmoren. Die Sauce mit Creme fraiche binden. Dazu frisches Weißbrot reichen.

12.6 Heiße Blätterteigtaschen

Zutaten:

250 g Rinderhackfleisch, 1 Paket Blätterteig, 1 EL Öl, 1 Zwiebel, 3 Tomaten, 1 grüne Paprikaschote, 10 Oliven, 125 g Champignons, 10 g Kapern, Salz, Pfeffer, Thymian, $\frac{1}{8}$ Ltr Brühe, 1 hartgekochtes Ei.

Zubereitung:

Blätterteig auftauen, Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Rinderhackfleisch mitbraten. Tomaten brühen, häuten, entkernen und würfeln, Paprikaschote putzen, waschen und würfeln, Oliven in Stücke und Champignons in Scheiben schneiden. Alles zum Rinderhackfleisch geben und mit schmoren. Kapern mit Flüssigkeit zufügen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Mit Brühe ablöschen und bei kleiner Hitze 20 Minuten kochen. Hartgekochtes Ei würfeln und unterheben. Blätterteig ausrollen und Quadrate mit 12 cm Kantenlänge schneiden. Füllung darauf geben, Ränder mit Wasser befeuchten und diagonal zusammenklappen. Ränder andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 225° 20 – 25 Minuten backen.

Anmerkungen:

Beim anbraten tritt reichlich Flüssigkeit aus. Diese abschütten und mit etwas Mondamin andicken, dazu reichen.

12.7 Tacos Spezial

Zutaten für 3 Personen:

Sauce: 1 Packung Chili con Carne Sauce (z.B. Maggi), 1 DS Kidneybohnen, Hackfleisch

Alles andere: 1 Kopf Eisbergsalat, 500 g Tomaten, 1 Bund Frühlingszwiebeln, Grüne Oliven, geraspelter Käse, 1 Gurke, 1 Bund Möhren, 1 DS Mais, 1 Packung Tacitos (500g)

Zubereitung:

Die Sauce nach Rezept zubereiten, das Gemüse kleinschneiden, die Tacitos auf den Boden tiefer Teller schichten, Gemüse drüber und dann die Sauce. Kurz durchmischen (soweit möglich) und genießen.

13 Lamm

13.1 Lammrücken mit Senf-Thymian-Kruste

Zutaten für 2 Personen:

2 Zwiebeln, 400 g neue Kartoffeln, 200 g weißer Spargel, $\frac{1}{2}$ Bund Möhren, 50 g Zuckerschoten, 300g frischer deutscher Lammrücken, 2 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 350 ml Gemüsebrühe, 50 ml Weißwein, 2 EL Senf, 1 EL Paniermehl, 1 EL Thymianblättchen

Zubereitung:

Zwiebeln und Kartoffeln schälen. Spargel, Möhren und Zuckerschoten putzen. Fleisch trocken tupfen. 1 EL Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten. Salzen und pfeffern. Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Brühe und Wein zugeben, ca. 35 Minuten schmoren. Übriges Öl erhitzen. Spargel darin ca. 15 Minuten dünsten. Zuckerschoten 5 Minuten mitgaren. Würzen. Senf, Paniermehl und Thymian verrühren. Fleisch aus dem Fond nehmen, mit der Mischung bestreichen. Ca. 3 Minuten übergrillen. Gemüse mit Spargel und Zuckerschoten im Fond ca. 3 Minuten köcheln, würzen. Fleisch aufschneiden. Alles anrichten.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
590			22 g	

13.2 Gebratenes Lammfilet mit Spargelsalat

Zutaten für 2 Personen:

500 g Spargel (weiß und grün), 2 TL Maiskeimöl, Salz, Pfeffer, 1 Schalotte, 2 EL Weißweinessig, $\frac{1}{2}$ TL Senf, 1 TL Pinienkerne, 300 g frisches deutsches Lammfilet, 1 EL Rosinen

Zubereitung:

Weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Vom grünen Spargel nur die holzigen Enden abschneiden. Beide Sorten schräg in dünne Scheiben schneiden. 1 TL Öl erhitzen, Spargel darin circa 5 Minuten bißfest dünsten. Salzen und pfeffern. Schalotte hacken. Mit Essig und Senf verrühren. Spargel damit marinieren, abkühlen lassen. Pinienkerne ohne Fett rösten. Übriges Öl erhitzen. Lammfilet darin circa 3 Minuten von jeder Seite braten. Würzen. Rosinen im Bratfett schwenken. Filet mit Spargelsalat, Rosinen und Pinienkernen anrichten.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
420			21 g	

14 Strauß

Mit einem Fettgehalt von rund 1% (105 Kcal./ 100g) ist Straussenfleisch äußerst mager und cholesterinarm (unter 60 mg/ 100g) - die ideale Alternative für gesundheitsbewußte Menschen.

Dies sollten Sie beachten: Fleisch aus Vakuumpackung nehmen, abwaschen, trockentupfen. Typischer Vakuum-Geruch verfliegt nach wenigen Minuten. *Unser Tip:* Fleisch in Öl eingelegen z. B. mit Kräutermischung - ideal zum Grillen. Alle Fleischsorten können sofort zubereitet werden.

Steak und Filet: Fleisch quer zur Faser schneiden. In Pflanzenfett auf beiden Seiten zwei bis drei Minuten sehr heiß braten - nicht hin- und herwenden! Fleisch sollte innen rosa bleiben (medium). Erst nach dem Braten salzen! Fleisch kann sonst zäh werden. *Unser Tip:* Fertiges Fleisch auf handwarmen Teller legen, mit Alufolie abdecken und ca. drei Minuten ruhen lassen, damit sich Fleischsaft vom Zentrum wieder auf ganzes Stück verteilt. Bei Bedarf Bratensatz mit Brühe, Rotwein oder Calvados ablöschen, Creme Fraiche oder Sahne zugeben und würzen. Fleisch auf vorgewärmten Tellern servieren. *Unser Tip:* Gut abgeschmeckte Soße macht Würzen von Fleisch nahezu überflüssig - delikater Geschmack wird betont.

Braten und Gulasch: Behandeln wie bekanntes Fleisch. Ihr Geschmack bestimmt Zubereitung!

Halsscheiben: schmoren wie Ochsenschwanz oder nach italienischem Rezept „Ossobuco“ zubereiten.

14.1 Straußensteak

Zutaten:

4 Straußensteaks , Salz, weißer Pfeffer, Knoblauchpulver, Pfannensahne (Thomy), 3 Tl. Preiselbeeren, Weißwein, Basilikumblätter

Zubereitung:

Die Steaks in der Pfanne stark anbraten und mit Weißwein ablöschen. Salz, weißer Pfeffer und Knoblauchpulver drüber. Hitze etwas runter drehen. 1 Pack Pfannensahne von Thomy dazugießen und die Preiselbeeren (Glas) dazugeben. Alles noch 10 Min. köcheln lassen. Zum Schluß noch frische Basilikum-Blätter dazugeben.

Beilagen:

Kartoffeln, Rosenkohl, Rotkohl oder Feldsalat

14.2 Straussensteak mit Paprika-Zwiebel-Sauce

Zutaten für 1 Person:

150 g Straussensteak, Butter, Chilipulver, 2 Maiskolben, Olivenöl, Ruccolasalat, Gemüsefond, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Paprika, 100 ml Sahne, 1 Zwiebel, Tabasco, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Braten Sie das Straussensteak in Öl heiß an. Würzen Sie es dann mit Chilipulver, Salz und Pfeffer. Geben Sie es bei ca. 180 ° C in den Backofen und lassen Sie es ziehen.

2. Schneiden Sie die Zwiebeln und die Paprika klein und dünsten Sie sie mit dem ausgedrückten Knoblauch zusammen in einer Pfanne. Geben Sie Chilipulver hinzu und füllen Sie mit Gemüsefond auf. Lassen Sie die Sauce einkochen. Danach pürieren Sie mit einem Pürierstab die Sauce kurz und schmecken Sie mit Tabasco und Sahne ab.

3. Schälen Sie den Maiskolben, kochen Sie ihn ab und lassen Sie ihn 5 bis 10 Min. ziehen. Braten Sie ihn nun in Butter in einer Pfanne an. Vierteln Sie ihn und richten Sie ihn auf einem Teller mit Salz und Butter an.

4. Waschen Sie den Salat, richten Sie ihn ebenfalls auf dem Teller an und geben Sie nach Geschmack ein Dressing darüber. Geben Sie das Straussensteak in die Mitte des Tellers.

14.3 Straußenfilet an Pfefferrahmsauce mit Curcumareis und gedünstetem Gemüse

Zutaten für 2 Personen:

2 Filetstücke, 2 El Sonnenblumenöl. Soße: 12 frische grüne Pfefferkörner, 2 Esslöffel Creme fraiche, ein viertel Liter Sahne, eine Charon-Frucht, 1 halbierte Zwiebel. Reis: Menge nach Hunger, Curcuma (Gelbwurz). Gemüse: Karotten, Erbsen, Bohnen.

Zubereitung:

Für die Sauce die halbierte Zwiebel in einer Pfanne mit wenig Fett anbraten. Dann die Pfefferkörner, Creme fraiche und Sahne hinzufügen. Die Charon-Frucht schälen, das Innere in Scheiben schneiden und mit der Soße aufkochen. Das Fleisch muß von beiden Seiten in der sparsam mit Fett bestrichenen Pfanne eine Minute scharf angebraten werden, nicht würzen! Den Reis mit Curcuma aufkochen, für die appetitliche, gelbe Farbe. Das Gemüse andünsten, je nach Geschmack ein wenig Anis oder Curcuma dazugeben. Beim Anrichten darauf achten, dass das Fleisch auf die Soße gelegt wird, damit die knallrote Farbe des Filets zur Geltung kommt.

14.4 Straußensteaks auf Teriyaki-Art

„Teriyaki“ ist eine aus Japan stammende Zubereitungsart, nach der Fleisch in einer Mischung aus Mirin, Sojasauce und frischem Ingwer mariniert wird. Die lange Marinierzeit macht das Fleisch zart und saftig.

Zutaten für 6 Portionen

6 Stück Straußenfilet, 6cl salzarme Sojasauce, 2 EL Mirin (japanischer süßer Reiswein) oder süßer Sherry, 30g frische Ingwerwurzel feingehackt , 4 Knoblauchzehen zerdrückt, 1 TL weicher brauner Rohrzucker, 1 EL Erdnußöl, 15cl ungesalzene Hühnerbrühe, Lauch von Frühlingszwiebeln oder Bleichsellerie zu Pinseln geschnitten zum Garnieren.

Zubereitung:

Für die Zubereitung der Marinade Sojasauce, Mirin oder Sherry, Ingwer, Knoblauch und Zucker in einer Schüssel mischen. Die Fleischstücke in eine flache Auflaufform legen und mit der Marinade überziehen. Das Fleisch mehrmals wenden, bis es rundum gleichmäßig mit der Marinade überzogen ist, dann zum Marinieren zudecken und für 24 bis 36 Stunden in den Kühlschrank stellen; von Zeit zu Zeit wenden. Das Fleisch 30 Minuten vor Beginn der Garzeit aus dem Kühlschrank nehmen und stehen lassen, damit es Raumtemperatur annimmt. Den Grill 10 Minuten vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen; die Marinade aufbewahren. Die Steaks auf beiden Seiten mit Öl bestreichen, auf den Grillrost legen und auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten grillen. Für die Sauce die Marinade zusammen mit der Brühe in einen kleinen Topf gießen und zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen, dann die Flüssigkeit bei niedriger Temperatur simmern lassen. Die Steaks mit der Sauce überziehen, mit Frühlingszwiebellauch oder Bleichsellerie garnieren und heiß servieren.

Beilagen

Reis; gemischtes, sortiertes Gemüse

14.5 Straußen-Steaks auf kreolische Art

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stück Straußensteaks á 200 g, 350g frische Ananas (geschält, quer in Scheiben geschnitten), 350g Wassermelone (geschält, in Scheiben geschnitten), 1 Papaya (geschält, halbiert, entkernt, in Scheiben geschnitten), 1 Mango (geschält, entsteint, in Scheiben geschnitten), 1EL kaltgepresstes Olivenöl, 2 EL Limettensaft, 2 TL gehackte frische Minze, 1 Prise Salz, Rum-Marinade, 2 EL dunkler Rum, $\frac{1}{2}$ EL kaltgepresstes Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, zerdrückt, 12 ganze Pimentbeeren, zerdrückt, 1 TL Cayennepfeffer, 1 Messerspitze frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Zubereitung:

Für die Marinade Rum, Öl, Knoblauch, Piment, Cayenne und etwas Pfeffer mischen. Die Steaks in eine flache Auflaufform legen und auf beiden Seiten mit der Marinade bestreichen. Die Form locker abdecken und die Steaks zum Marinieren mindestens 4 Stunden lang, besser noch über Nacht, an einen kühlen Platz oder in den Kühlschrank stellen. Die Steaks 30 Minuten vor beginn der Garzeit an einen Platz mit Raumtemperatur stellen. In der Zwischenzeit die in Scheiben geschnittenen Früchte auf einzelnen Tellern anrichten. Öl, Limettensaft, Minze und Salz mit dem Schneebesen verrühren und beiseite stellen. Die Steaks in einer beschichteten Pfanne bei starker Temperatur braten. Nach 4 Minuten sind sie blutig bis rosa gebraten. Die Steaks auf die Früchte legen und mit Marinade beträufeln oder die Marinade getrennt dazu reichen. Sofort servieren.

Anmerkung:

Das Gericht sollte am besten ohne Beilagen serviert werden, damit die sorgfältig abgesimmten Aromen von Fleisch und Früchten nicht beeinträchtigt werden.

14.6 Filetsteaks vom Stauß mit Austernfüllung und Grünkohl

Bei diesem Gericht handelt es sich um eine Variante der Australischen Spezialität „Carpet-Bag-Steak"; Carpet-Bag hat die Bedeutung Reisetasche.

Zutaten für 6 Portionen:

6 Filetsteaks vom Strauß, 2 Austern, aus der Schale gelöst, mit Ihrem Saft, 6 Schalotten, feingehackt, 3 EL Weißwein- oder Rotweinessig, 4 EL ungesalzener brauner Fond oder ungesalzene Hühnerbrühe, 250g Grünkohl grob zerpflückt, $\frac{1}{4}$ TL Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Sollen die Steaks über Holzkohlenglut gegrillt werden, etwa 30 Minuten vor dem Grillen die Holzkohle anzünden. Bei Benutzung eines Elektrogrills den Grill etwa 10 Minuten vorheizen. In einem kleinen Topf die Austern in Ihrem Saft bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute pochieren, bis sie sich an den Rändern aufrollen; dann mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und beiseite stellen. Die Garflüssigkeit durch ein Sieb gießen und aufbewahren. Jedes Steak von der Seite einschneiden, so daß eine Tasche entsteht, und in diese je eine Auster füllen. Die Steaks auf dem Holzgriller oder unter dem Elektrogrill auf jeder Seite in 2 bis 3 Minuten grillen, bis sie rosa gebraten sind, dann warm stellen. Die Schalotten, Essig und Fond bzw. Brühe in einer großen Pfanne bei mittelhoher Temperatur zum Kochen bringen und 3 bis 4 Minuten weiterkochen lassen, bis sie um ein drittel reduziert ist. Dann den Grünkohl, die restlichen Austern, die Garflüssigkeit der Austern sowie das Salz hinzufügen. Die Mischung etwa 2 Minuten behutsam rühren, bis der Grünkohl zusammenfällt. Den Grünkohl und die Austern auf die Steaks verteilen und das Gericht sofort servieren.

Beilagen:

Gebackene Kartoffeln

14.7 Straußennüßchen „Diana“

Zutaten für 3 Portionen:

3 Straußenfilets, 2 EL Öl, Salat, Pfeffer, 1 Päckchen Gourmet Jägersauce, $\frac{1}{8}$l Rotwein, 3 Mürbteigschiffchen, 1 kleine Dose Maronipüree, 2 EL Obers, ev. Cocktailkirschen zum Garnieren.

Zubereitung:

Filet zu Medaillons („Nüßchen“) schneiden, würzen und in heißem Öl rosa garen. Jägersauce mit Rotwein zubereiten. Maronipüree mit dem Obers gut vermischen, in die Mürbteigschiffchen füllen und mit einer Cocktailkirsche garnieren. Rehnüßchen mit der Jägersauce und den Maronischiffchen servieren.

14.8 Steak vom Strauß im Calvados-Sößchen

Zutaten für 4 Personen:

4 Straussensteaks á 150 g, 2 El Butterschmalz, 150 g Crème fraîche, 2 cl Calvados (franz. Apfelschnaps), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Steaks in heißem Butterschmalz von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten, herausnehmen und warmstellen. Crème fraîche in Pfanne geben und mit Fond bei milder Hitze unter Rühren leicht aufkochen. Calvados zugeben, Soße mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, auf angewärmten Tellern anrichten und mit Soße übergießen.

Beilagen:

Pommes Dauphines, Kartoffelgratin (Rezept auf Seite 69) oder frisches Baguette, Broccoli und Karottengemüse

Getränke:

Rotwein, halbtrocken oder trocken

14.9 Strauß Chinoise

Zutaten für 4 Personen:

200 g Straußenfleisch (Filetfleisch), 1 El Kartoffel- oder Maisstärke, 40 g getrocknete Shiitakepilze, 2 El dunkle Sojasauce, je 50 g frische Karotten-, Sellerie und Lauchstreifen, 1 kleine Zwiebel in Scheiben geschnitten, Bambussprossen, Sojakeimlinge, 2 El Sesamöl, 5 El Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer, etwas Chinagewürz und gegebenenfalls etwas Sojasauce

Zubereitung:

Straußenfleisch in dünne Streifen schneiden (vorher kurz anfrieren), mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Sojasauce würzen, mit Stärke bestäuben. Sesamöl in Wok oder beschichteter Pfanne erhitzen und Fleisch ca. 2 Minuten scharf anbraten. Fleisch an der Rand schieben und Gemüsestreifen, eingeweichte Shiitakepilze, Zwiebelscheiben, Sojakeimlinge und Bambussprossen hinzufügen. Unter Zugabe von Hühnerbrühe und Sojasauce Gemüse mit Biß garen. Danach Fleischstreifen untermischen und nach Bedarf mit Chinagewürz abschmecken. Im Bambusdämpfer anrichten.

Beilagen:

Reis oder chinesische Eiernudeln

Getränke:

Jasmintee, leicht erhitzter Reiswein, Weißburgunder

14.10 Ossobuco vom Straußenhals

Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben Straußenhals, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 bis 2 El Mehl, $\frac{1}{2}$ Tl Salz, 1 Prise getrockneter Majoran, 1 Messerspitze weißer Pfeffer, 100 g Butter, 1 Tasse Weißwein, je 1 kleines Stück Orangen- und Zitronenschale, $\frac{1}{2}$ Tasse Fleischbrühe, 1 Prise geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Knoblauchzehe schälen und kleinwürfeln, Mehl mit Salz, Pfeffer und Majoran mischen, Straußenhals darin wenden. Hälfte der Butter in Pfanne zerlassen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, Halsscheiben zugeben und von beiden Seiten anbraten. Wein, Orangen- und Zitronenschale zufügen und alles zugedeckt bei milder Hitze 50 - 60 Minuten schmoren lassen. Zwischendurch einige Eßlöffel Fleischbrühe über Halsscheiben geben. Fleisch warmstellen, Sauce durch Sieb passieren, mit restlicher Butter mischen und mit Muskat und ev. Salz abschmecken.

Beilagen:

Grießgnocchi und geschmorte Pilze oder Nudeln und Rauke-Salat

Getränke:

Trockener Grau- oder Weißburgunder

14.11 Roulade vom Strauß

Zutaten für 4 Personen:

4 Fleischscheiben für Roulade, ca 200 g feines Brät, frische Kräuter, Salz, Pfeffer, 40 g Fett, 120 g Röstgemüse, 1 El Tomatenmark, 25 g Mehl, Rotwein, Brühe

Zubereitung:

Fleischscheiben flach auslegen. Kräuter hacken und mit dem Brät vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das fertige Brät auf die Fleischscheiben aufstreichen. Die Scheiben leicht umschlagen, zusammenrollen und mit Küchengarn umbinden. Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Fett scharf anbraten. In einem Schmortopf Röstgemüse bräunen, angebratene Rouladen und Tomatenmark zugeben, alles zusammen noch ein wenig durchrösten. Danach mit Mehl bestäuben, gut, aber behutsam verrühren, mit Wein ablöschen, dann Rouladen mit Brühe bedecken und aufkochen. Topf verschließen und bei mäßiger Hitze schmoren lassen, ab und zu wenden, gegebenenfalls Flüssigkeit zugeben. Rouladen warm stellen, Fond passieren, evtl. Brühe zugießen, aufkochen, gegebenenfalls etwas reduzieren, abschmecken. Über das warme Fleisch gießen.

Beilagen:

Kartoffelpüree und Grilltomate

Getränke:

Trockener Rotwein

14.12 Gefülltes Straußenmedaillon im Lauchmantel

Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Straußenfleisch á 160 - 180 g (Filetfleisch - ca. 3 cm dick), 50 g frische Champignons, 1 El feingeschnittene Zwiebeln, 30g gekochter und gehackter Schinken, 1 gestr. Tl Tomatenmark, 1 El gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Butter, Fett, 4 breite Lauchstreifen

Zubereitung:

Fleischstücke auf einer Seite einschneiden. Champignons fein hacken. Zwiebeln in Butter andünsten, Schinken, Champignons und Tomatenmark zugeben. Alles bei starker Hitze kochen, bis die sichtbare Flüssigkeit verdunstet ist. Erkalten lassen, dann die Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischstücke sorgfältig füllen, mit Lauchstreifen über Einschnitt umbinden und mit Küchengarn einmal umwickeln. In Fett scharf anbraten und im vorgeheizten Backofen fertiggaren. Bratensatz mit Wein oder Madeira ablöschen.

Beilagen:

Frisches Gemüse und Schupfnudeln, Kroketten oder Kartoffelgratin (Rezept auf Seite 69)

Getränke:

Trockener Grauburgunder oder Rotwein

15 Chinesisch

15.1 Chinesische Nudeln mit Ei Frühlingszwiebeln und Garnelen

Zutaten:

3 Frühlingszwiebeln, 2-3 Möhren, Ingwer, 250 g chinesische Eiernudeln, Salz, 1 EL Butterschmalz, 4 Eier, 200 g gekochte und geschälte Garnelen, 2 EL Austernsauce

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln und die Möhren putzen, waschen und halbieren. In 3 cm lange Stücke , anschließend in feine Streifen schneiden. Die Eiernudeln nach Vorschrift in kochendem Wasser garen. In einen Durchschlag abschütten und abtropfen lassen. In einer tiefen Pfanne das Schmalz erhitzen. Frühlingszwiebeln, Ingwer und kleingestiftelte Möhren unter Rühren einige Minuten darin dünsten. Die Eier verquirlen. Nudeln und Garnelen zu den Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben. Die Eier unter die übrigen Zutaten rühren und das Ei stocken lassen. Die Austernsauce über die Nudelmasse geben, alles noch einmal durchrühren und sofort servieren.

16 Leichte Sommerküche

16.1 Gefülltes Fladenbrot

Zutaten für 4 Stücke:

einige Salatblätter, 1 kleine Salatgurke, 2 Zwiebeln (z. B. rote), 250 g Feta-Käse, 1 rundes Fladenbot (300 g), 3 EL Butter, 3-4 EL Oliven, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Salat und Gurke putzen, waschen. Gurke hobeln. Zwiebeln schälen und in Ringe. Käse in Scheiben schneiden. Brot aufschneiden, mit Butter bestreichen. Mit Salat, Gurke, Zwiebeln, Käse und Oliven belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel auflegen. Brot vierteln. Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
390	1630	16 g	20 g	33 g

17 Desserts

17.1 Erdbeeren mit Minz-Quark

Zutaten für 2 Personen:

1 kleines Stück frischer Ingwer, Saft von $\frac{1}{2}$ Limette, 2 EL Ahornsirup, 400 g Erdbeeren, 2 Kiwis, 250 g Speisequark (20%), 4 EL fettarme Milch, 1 EL Honig, 2 Stiele frische Pfefferminze

Zubereitung:

Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Mit Limettensaft und Sirup verrühren. Erdbeeren putzen und kleinschneiden. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Obst mit der lngwermischung beträufeln. Zugedeckt circa 10 Minuten ziehen lassen. Quark, Milch und Honig verrühren. Pfefferminzblättchen bis auf 6 in Streifen schneiden. Unter den Quark rühren. Abschmecken. Marinierte Erdbeeren, Kiwi und Quark auf Tellern anrichten, Mit restlicher Minze garnieren.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
180			1 g	

17.2 Buttermilch-Flan mit Rhabarber-Kompott

Zutaten für 2 Personen

5 Blatt Gelatine, 1 Zitrone, Mark von $\frac{1}{2}$ Vanilleschote, 400 ml frische Buttermilch, 4 EL Honig, 500 g Rhabarber, 2 EL gehackte Pistazien, 1-2 Stiele Zitronenmelisse

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und etwas Schale in feinen Streifen abschälen. Saft auspressen, mit Vanillemark, Buttermilch und 2 EL Honig verrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen, unter die Buttermilch rühren. In kleine Schälchen füllen und im Kühlschrank 2 bis 3 Stunden gelieren lassen. Rhabarber putzen und in Scheiben schneiden. Mit übrigem Honig circa 5 Minuten dünsten. Flan auf Teller stürzen, mit dem Kompott, Pistazien und Melisseblättchen anrichten.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
250			1 g	

17.3 Erdbeer-Kaltschale mit Mandelgebäck

Zutaten für 2 Personen

1 unbehandelte Limette, 2 Orangen, 2 Sternanis, 1 EL Honig, etwas Mandelaroma · 500 g Erdbeeren, 1-2 Stiele Zitronenmelisse, 4 Cantucci (italienische Mandelkekse)

Zubereitung:

Limette heiß abspülen, gründlich trockenreiben und etwas Schale in feinen Streifen abschälen. Orangen und Limette auspressen. Saft mit Sternanis, Honig und Mandelaroma kurz aufkochen. Erdbeeren waschen, putzen und bis auf 2 pürieren. Anis aus dem Saft entfernen. Saft unter Rühren zum Erdbeerpüree geben, kalt stellen. Auf tiefen Tellern anrichten, übrige Erdbeeren in Scheiben schneiden. Kaltschale mit Erdbeerscheiben, Zitronenmelisse und Mandelgebäck anrichten.

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
200			2 g	

17.4 Buttermilchnockerln mit Beerenkompott

Zutaten für 6 Portionen:

Nockerln: 7 Blatt weiße Gelatine, 1 Zitrone $\frac{1}{2}$ Vanilleschote, $\frac{1}{2}$ l Buttermilch (gut gekühlt), 100 g Puderzucker Salz, $\frac{1}{2}$ l Schlagsahne (gekühlt)

Kompott: 1 Zitrone, 1 kleine unbehandelte Orange, 50 g Puderzucker, $\frac{1}{4}$ l kräftiger Rotwein, $\frac{1}{4}$ l schwarzer Johannisbeersaft, 2 gestrichene EL Speisestärke, 4 cl Cassis (schwarzer Johannisbeerlikör), 250 g Heidelbeeren, 250 g Brombeeren, 250 g Himbeeren, 2 Stiele Basilikum

Zubereitung:

1. Für die Nockerln die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Zitronenschale dünn abreiben, Saft auspressen. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark auskratzen. Buttermilch mit Zucker, 1 Prise Salz, Vanillemark, Zitronensaft und 1 TL Schale gut mischen. Die Gelatine tropfnaß bei milder Hitze auflösen und nach und nach unter die Buttermilchmischung rühren. So lange in den Kühlschrank stellen, bis sie leicht zu gelieren beginnt. Die Schlagsahne steif schlagen und unter die Buttermilchmischung ziehen. 4-5 Stunden (oder über Nacht) mit Klarsichtfolie bedeckt kalt stellen.

2. Für das Kompott die Zitrone auspressen. Von der Orange 1 TL Schale dünn abreiben, Saft auspressen. Den Puderzucker in einem Topf mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze zu hellem Karamel schmelzen. Rotwein, Johannisbeersaft, Orangensaft und -schale und Zitronensaft mischen und den Karamel damit ablöschen. So lange aufkochen, bis sich der Karamel aufgelöst hat. Die Stärke mit wenig Wasser glattrühren und mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit rühren. 2-3 Minuten unter Rühren kochen. Abkühlen lassen und den Cassis unterrühren.

3. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Brombeeren und Himbeeren verlesen, aber nicht waschen. Die Beeren vorsichtig unter die Sauce heben und in den Kühlschrank stellen. Gut durchkühlen lassen.

4. Das Beerenkompott auf 6 gekühlte tiefe Teller verteilen. Mit einem Eßlöffel, der in kaltes Wasser getaucht wird, pro Portion 3-4 Buttermilchnockerln abstechen und auf dem Kompott anrichten. Mit kleinen Basilikumblättern dekorieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus Kühlzeiten)

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
594	2489	12 g	30 g	64 g

17.5 Helle Mousse au chocolat

Zutaten:

200 g Vollmilchschokolade, $\frac{1}{2}$ Tasse Milch, 3 Eigelb, 2 TL Zucker, 30 g Butter, 2 EL Cognac, 1 EL löslicher Kaffee, $\frac{1}{4}$ l Sahne, 3 Eiweiß

Zubereitung:

Schokolade in Stücke brechen und mit der Milch in einem Topf bei kleinster Hitze schmelzen. Ab und zu mit dem Schneebesen durchrühren. Abkühlen lassen. Eigelb und Zucker mit der weichen Butter so lange rühren, bis eine helle Creme entsteht. Cognac und das Kaffeepulver unterrühren. Die Schokolade untermischen. Erst die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben, dann das Eiweiß. Mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Tip:

Die Butter muß weich sein. Eiweiß und Sahne nacheinander auf Stufe 1 unterrühren. Statt Schokolade kann man auch Kuvertüre nehmen.

17.6 Quarkmousse mit Heidelbeeren

Zutaten für 4 Portionen:

Mousse: 4 Blatt weiße Gelatine, l Orange (unbehandelt), 2 Eigelb (KL M), 80 g Puderzucker (gesiebt), Mark von 1 Vanilleschote, 400 g Magerquark, 200 g Schlagsahne

Kompott: 30 g Zucker, 200 ml Orangensaft (frisch gepreßt), $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke, 300 g Heidelbeeren

Krokant: 30 g Zucker, 30 g Pistazien

Zubereitung:

1. Gelatine kalt einweichen. Quark in einem Sieb abtropfen lassen. Orangenschale sehr fein abreiben. Die Orange auspressen (das ergibt ca. 150 ml Saft).

2. Eigelb, Puderzucker und Vanillemark cremig aufschlagen. Orangensaft leicht erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, zügig in die Eigelbcreme rühren. Quark und Orangenschale untermischen. Sahne nicht zu steif schlagen und unterheben. Abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.

3. Für das Kompott den Zucker mit dem Orangensaft 2-3 Minuten einkochen lassen. Stärke in wenig kaltem Wasser auflösen und den Orangensaft damit binden. Die Heidelbeeren dazugeben, einmal aufkochen und in der Flüssigkeit abkühlen lassen.

4. Für den Krokant den Zucker in einem schmalen Topf karamelisieren. Die Pistazien unterrühren. Die Masse sofort auf einen Teller gießen und vollständig abkühlen lassen, dann mit einem schweren Messer grob hacken.

5. Die Mousse und das Beerenkompott in Schalen anrichten, den Krokant darüberstreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion				
Kcal	KJ	E	F	KH
547	2292	21 g	24 g	59 g

18 Backrezepte

18.1 Käse - Sahne - Torte

Zutaten:

Bisquitboden: 2 Eier, 1 EL warmes Wasser, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, abgeriebene Zitronenschale, 50 g Mehl, 50 g Speisestärke, 1 gestr. TL Backpulver.

Füllung: 4 Eier, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 1 kg Magerquark, 3 EL Zitronensaft, 12 Blatt Gelatine, $\frac{1}{2}$l Schlagsahne, 1 gr. DS Mandarinen

Zubereitung:

Eigelb mit Wasser schaumig rühren, nach und nach Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale zugeben. Die Masse cremig schlagen. Eiweiß steif schlagen und auf die Eigelbcreme gleiten lassen. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen und darübersieben, alles vorsichtig unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen, sofort in 20 Minuten bei 175° backen, gut auskühlen lassen.

Eier, Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig rühren, Quark und Zitronensaft zugeben und kräftig schlagen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in 4 EL heißem Wasser auflösen. 2 – 3 EL von der Quarkmasse in die Gelatine rühren. Unter die Quarkmasse rühren. Mandarinen gut abtropfen lassen und ebenfalls unterrühren. Sahne schlagen und unterrühren. Bisquitboden auf eine Tortenplatte legen. Springformrand darum legen. Den Rand der Springform innen mit Alufolie auskleiden. Quarkmasse

einfüllen. Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Evtl. mit Borkenschokolade garnieren. Tip: Ich spritze einen Rand aus Sahnetuffs und belege jeden mit einer Mandarinenspalte, die ich mir von der Dose Mandarinen verwahrt habe.

18.2 Kernige Fruchtriegel zum Selbermachen

Zutaten:

60 g Honig, 200 g Zucker, 2 TL. Zitronensaft, 300 g Köllns Echte Kernige, 100 g knusprige Haferfleks, 60 g Haselnüsse (gehackt), 60 g Sonnenblumenkerne, 60 g getr. Pflaumen, 60 g getr. Birnen, 60 g getr. Aprikosen, 60 g Rosinen

Zubereitung:

Butter zusammen mit Zucker und Honig in einem Kochtopf schmelzen. Zitronensaft, Kernige, Haferfleks, Haselnüsse sowie Sonenblumenkerne hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Trockenobst würfeln und zusammen mit den Rosinen unter die Masse rühren. Auf eine mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne streichen und etwas festdrücken. Auf der mittleren Einschubleiste im vorgeheizten Backofen trocknen. Noch warm in Riegel schneiden.

Umluft:130° C, Ober- Unterhitze: 150° C, Trockenzeit : 25 - 30 Minuten

18.3 Fruchtige Müslischnitten, Powerriegel

Zutaten für 16 Riegel:

60 g Butter (möglichst langes Haltbarkeitsdatum), 240 g flüssiger Honig, 2 TL Zitronensaft, 300 g Vollkorn-Haferflocken, 120 g Nüsse & Kerne (z.B. je 40 g Haselnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne), 120 g Trockenfrüchte (z.B. je 30 g Apfelringe, Birnen, Aprikosen, Sultaninen; möglichst ungeschwefelt)

Zubereitung:

Butter und Honig in einem Topf schmelzen lassen. Nüsse und Kerne hacken, Zitronensaft und Haferflocken dazugeben. Das Trockenobst fein würfeln (außer Sultaninen) und unter die Masse rühren. Gut fingerdick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 150° ca. 30 Minuten lang backen. Noch warm in Riegel schneiden. Die abgekühlten Riegel einzeln in Pergamentpapierwickeln und luftdicht aufbewahren (halten sich etwa drei Wochen).

Anmerkungen:

Wer es lieber mag, kann auch erst Riegel schneiden und diese mit einem Tuch bedeckt zwei Tage an der Lufttrocknen lassen, Nährstoffbilanz pro Riegel (ca. 60 Gramm): 219 Kilokalorien, 33,83 g Kohlenhydrate, 3,2 g Ballaststoffe, 260 mg Kalium, 57,4 mg Magnesium.

18.4 Herrentorte

Zutaten und Zubereitung:

Boden: 100 g Butter, 100 g Zucker, 3 Eigelb, 2 EL Kakao, 125 g gemahlene Mandeln oder Nüsse, 1 TL Backpulver, 3 geschlagene Eiweiß unterheben. Teig in der Springform bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten backen und auskühlen lassen.

1. Schicht: Boden mit 2 Gläsern Sauerkirschen belegen(abtropfen lassen). $\frac{1}{4}$ l Kirschsaft und Puddingpulver aufkochen lassen(Wie Pudding zubereiten), etwas abkühlen lassen und auf die Kirschen füllen. Kühl stellen.

2.Schicht: $\frac{1}{4}$ l Schlagsahne mit etwas Sahnesteif und Vanillezucker steifschlagen und auf die Torte streichen. Zuletzt mit Schokostreuseln bestreuen.

18.5 Gedeckter Apfelkuchen

Zutaten:

Teig: 300 g Mehl, 100 g Zucker, 2 gestr. TL Backpulver, 1 Päckchen Vanillezucker, etwas Salz, 1 Ei, 150 g Butter

Füllung: 2 kg Äpfel, 100g Zucker, etwas Zimt, 100g Rosinen, Rum

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten und 30 - 40 Min ruhen lassen. Etwas mehr als die Hälfte des Teiges ausrollen und eine Springform damit belegen. Rings herum einen 3 cm hohen Rand formen. Den Boden mehrmals mit der Gabel einstechen. Mit Pergamentpapier belegen und mit Erbsen füllen, dann bei 200 Grad in 20 Minuten hellgelb backen und abkühlen lassen.

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Mit Zucker, etwas Zimt und den Rosinen kurz in wenig Wasser dünsten, dann auf ein Sieb geben und abkühlen lassen. Apfelspalten mit etwas Rum beträufeln. Den Saft mit etwas kalt angerührter Speisestärke binden und die Äpfel damit vermischen. .Alles auf den vorgebackenen Boden geben und glattstreichen. Aus dem restlichen Teig eine Scheibe in Größe der Springform ausrollen und ausschneiden . Die Füllung damit zudecken, mit Eigelb bestreichen und bei 200° C in 25 - 30 Minuten backen.

18.6 Gedeckter Kirschkuchen

Grundrezept wie Gedeckter Apfelkuchen (Siehe Seite 142). 1 kg Süß- oder Sauerkirschen entsteinen, mit 125 g Zucker vermischen und Saft ziehen lassen, kurz aufkochen und auf ein Sieb geben. Etwa $\frac{1}{4}$ l Kirschsaft mit 30 g angerührter Speisestärke binden, mit etwas Zitronensaft abschmecken, die Kirschen hineingeben und die Füllung nach dem Erkalten auf den Tortenboden geben.

18.7 Gedeckter Pflaumenkuchen:

Grundrezept wie Gedeckter Apfelkuchen (Siehe Seite 142). 1 kg Pflaumen entsteinen und halbieren, mit 80 - 100 g Zucker vermischen, Saft ziehen lassen, kurz aufkochen und auf ein Sieb geben. $\frac{1}{4}$ l Saft mit abger. Zitronenschale und etwas Zimt abschmecken, mit 30 g kalt angerührter Speisestärke binden, erkalten lassen, den Boden damit belegen.

18.8 Pfirsich - Maracuja - Torte

Zutaten:

3 Eier, 75 g Zucker, 100 g Mehl, 3 gestrichene TL Backpulver, $1\frac{1}{2}$ Dosen Pfirsichhälften, 375 g Schlagsahne, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 Päckchen Sahnefestiger, 250 g Schmand, $\frac{3}{8}$ l Pfirsich - Maracujasaft, 3 Päckchen Dessert - Soße „Vanille“ zum Kochen, 1 - 2 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

Für den Bisquit Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen. Eigelb und 3 EL heißes Wasser und Zucker cremig rühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterziehen. Anschließend Eiweiß vorsichtig unterheben. Eine Springform(26 cm) am Boden mit Backpapier auslegen. Bisquitmasse einfüllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200, Umluft 175° C) ca 15 Minuten backen. Den Boden aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen Inzwischen Pfirsiche abtropfen lassen und bis auf drei Hälften kleinschneiden. 250 g Sahne, Vanillezucker und Sahnefestiger steif schlagen. Schmand unterziehen. Pfirsichstücke unter die Masse heben Bisquitboden auf eine Tortenplatte legen, Springformrand darum schließen. Die Pfirsichsahne gleichmäßig auf den Boden verstreichen. Saft und Soßenpulver anrühren. Unter Rühren aufkochen, kurz abkühlen lassen und auf die Torte gießen. Kalt stellen. Mandelblättchen rösten. 125 g Sahne steif schlagen, übrige Pfirsichhälften in Spalten schneiden. Torte mit Sahnetuffs, Pfirsichen und Mandeln verzieren. Zubereitungszeit ca 1 Stunde

Tip:

Wenn du den Pfirsich Maracujasaft nicht bekommst, kannst du auch nur Maracujasaft und den Pfirsichsaft aus der Dose ja zur Hälfte mischen.

Pro Stück (12)				
Kcal	KJ	E	F	KH
320				

18.9 Bienenstich

Zutaten:

Teig: 80 g Butter, 70 g Zucker, 2 Eier, 1 Prise Salz, 300 g Mehl, 2 gehäufte TL Backpulver, 4 - 6 EL Milch

Belag: 75 g Butter, 80 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 100 g abgezogene, gehackte Mandeln, 2 EL. Milch

Füllung: $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepuddingpulver, 50 g Zucker, 100 g Butter

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen Rührteig zubereiten. Diesen in eine gefettete Springform füllen und glattstreichen. Für den Belag zerläßt man die Butter zusammen mit dem Zucker und dem Vanillezucker, mengt Mandeln und etwas Milch darunter und stellt alles kalt. Nach dem Erkalten die Masse auf dem Teig verteilen, glattstreichen und bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen ca 40 Minuten backen. Für die Füllung wird aus Milch, Zucker und Vanillepuddingpulver ein Pudding gekocht. Diesen gut abkühlen lassen. Damit sich während des Erkaltens keine Haut bildet häufig umrühren. Die Butter schaumig rühren und mit dem ausgekühlten Pudding gut vermengen. Den kalten Bienenstich durchschneiden und mit der Vanillecreme füllen.

18.10 Erdbeertorte

Zutaten:

250 g Mehl, 125 g kalte Butter, 125 g Zucker, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1Ei, 1 Prise Salz, 1 TL. Backpulver, 1 Päckchen Sahnesteif, 1,5 kg Erdbeeren, 4 Päckchen roter Tortenguß (für je $\frac{1}{4}$ l Flüssigkeit)

Zubereitung:

Mehl, Butter, Zucker, Ei, Backpulver und Salz zu einem glatten Mürbeteig verkneten. In Folie wickeln und ca 30 Min. in den Kühlschrank legen. Dann gut die Hälfte Mürbeteig in Springformgröße ausrollen(ca 28 cm). In die gefettete Form legen. Rest Teig zu zwei Rollen von 40 cm formen. Rollen rundherum an den Formrand drücken, bis der Rand bedeckt ist. Mit Pergamentpapier belegen und mit getrockneten Erbse füllen, dann im Backofen bei 175 Grad (Heißluft) ca 30 Minuten backen, Papier und Erbsen entfernen und auskühlen lassen. Erdbeeren waschen putzen und halbieren. Den Boden mit Sahnesteif bestreuen und Erdbeeren hineingeben. Gußpulver, 75 g Zucker und 900 ml Wasser unter Rühren aufkochen und über die Erdbeeren gießen. Torte etwa 3 Stunden kalt stellen. Man kann sie noch mit Sahnetuffs verzieren.

18.11 Windbeutelvariationen

Zutaten:

Brandteig: $\frac{1}{4}$ l Wasser, 50 g Butter, 1 Prise Salz, 150 g Mehl, 4 Eier, $\frac{1}{2}$ TL Backpulver

Schinken Windbeutel: 75 g ganz klein geschnittener gekochter Schinken

Käse Paprika Windbeutel: 50 g geriebener Gouda, 1 TL Paprikapulver edelsüß

Frischkäse Windbeutel: 100 g Frischkäse, 2 - 3 EL süße Sahne, 2 - 3 EL kleingeschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Das Wasser in einen Topf geben und mit Butter und Salz aufkochen. Das Mehl auf einmal dazuschütten und bei kleinster Hitze solange rühren bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Den heißen Teig in eine Schüssel geben und ein Ei nach dem anderen unterrühren. Mit dem letzten Ei wird das Backpulver dazugegeben. Als nächstes den Teig in drei gleich große Portionen teilen. Diese werden als Schinken und Paprika - Käse Windbeutel weiterverarbeitet. Hierzu mischt man unter einen Teil den Schinken, unter den anderen Käse und Paprikapulver. Die letzte Portion erhält keine Zutat, sondern wird nach dem Backen mit der Frischkäsecreme gefüllt. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Häufchen setzen. Die Windbeutel im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Die fertigen Schinken und Käse - Paprika Windbeutel auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die anderen Windbeutel mit einer Schere aufschneiden, leicht abkühlen lassen, mit der Frischkäsecreme füllen und wieder abdecken.

18.12 Makronen

Zutaten für 4 Bleche:

3 Eiweiß, 150 g Zucker, 250 g gemahlene Nüsse

Zubereitung:

Die 3 Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen, 75 g Zucker dazugeben und solange weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Dann weitere 75 g Zucker dazugeben und unterheben. Die gemahlenen Nüsse danach ebenfalls unterziehen. Den Teig mit zwei Teelöffeln als runde oder längliche Häufchen auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech setzen. 1-2 Stunden trocknen lassen. Dann im vorgeheizten Ofen 5 Minuten backen (E-Herd : $225 - 250°$, Gas Stufe 4-5) [4].

Varianten:

- Außer Hasel- oder Walnüssen können auch gemahlene Mandeln oder Kokosflocken verwendet werden.
- Fein abgeriebene Orangen-oder Zitronenschale hinzufügen.
- Die Makronen vor dem Backen mit Nüssen oder kandierten Friichten garnieren.
- Für Schokoladenmakronen 80 g geschmolzene, abgekühlte Schokolade unterheben.
- Wenn man die Makronenmasse mit dem Spritzbeutel formen will, 50 g gemahlene Nüsse weniger verwenden.
- Fein gehackte Mandeln und 1 EL Kakao unter den Schnee ziehen.
- Für gefüllte Makronen: flache, runde Makronen formen. Auf der Unterseite einer Makrone eine Füllung streichen und mit einer zweiten Makrone zusammensetzen.
  - Für die Füllung: 100 g Sanella, 1 Eigelb, 1 Päckchen Vanillinzucker, 100 g dunkle Schokolade

- Alle Zutaten verrühren, die Schokolade schmelzen und unterrühren. Akühlen lassen.

19 Sonstiges

19.1 Grundrezept für Käsefondue

Zutaten:

1 Knoblauchzehe, 400 g Greyerzer Käse, 200 g Emmentaler Käse, $\frac{1}{3}$ L spritziger Weißwein, 1 TL Zitronensaft, 4 gestr. TL Speisestärke, 1 Gläschen Kirschwasser, etwas gemahlener Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuß.

Zubereitung:

Fonduetopf mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Käse raspeln, mischen und hineingeben. Wein, Zitronensaft und Speisestärke verrühren und unter kräftigem Rühren zusammen mit dem Käse auf dem Herd aufkochen. Mit einem Holzlöffel in Form einer „8“ rühren. Kirschwasser zugießen und mit Pfeffer und Muskatnuß würzen. Nach kurzem Kochen, wenn die Masse cremig und glatt ist, zum Tisch umziehen und auf die Fondueplatte stellen. Weißbrot in Stücke schneiden, jedes Stück sollte etwas Kruste haben. Beim Eintauchen in den Käse jedesmal in Form einer „8“ rühren.

A Literaturverzeichnis

[1] Ingeborg Pils *Gemüse*, Mit Vitaminen fit durch den Winter, meine Familie & Ich Verlag GmbH, München, 2001

[2] Sebastian Dickhaut *Leicht genießen*, FMC Magazin Verlag GmbH, München, 1995

[3] Heyne Mini Nr. 33/1127 *Das Pizza Kochbuch*, Wilhelm Heyne Verlag, München, 1990

[4] Hilde Eilers *Sanella Plätzchenbuch*, Union deutsche Lebensmittelwerke GmbH, 1980

Index